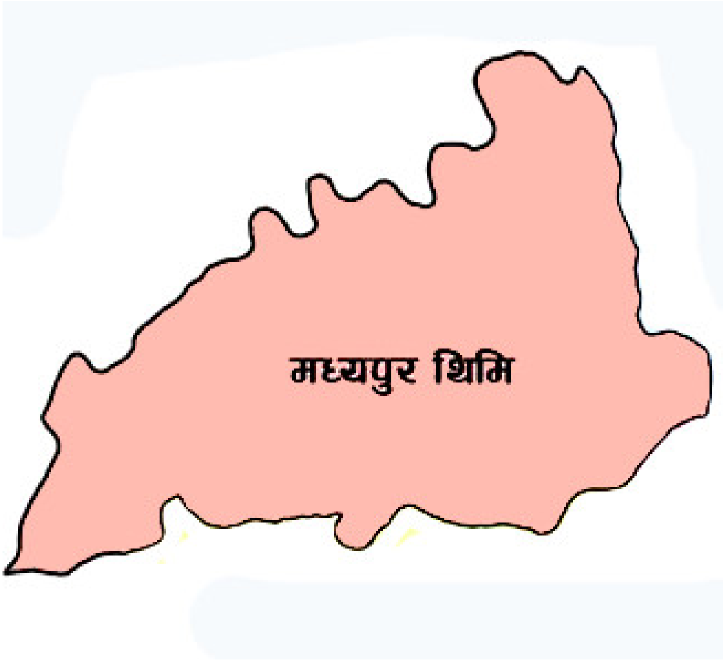
"रेडक्रस अभियानमा लागौं, विपत्तीमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं ।"

/]8qm; ;Gb]z स्मारिका-२०८०

■ वर्ष २६ ■ २०८० असोज-कार्तिक ■ विजयादशमी, शुभदीपावली एवं ने.सं. ११४४ नयाँवर्ष ■ अंक १०



नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

बालकुमारी, मध्यपुर थिमि-४

भक्तपुर

फोन ०१-६६३६९६१

सल्लाहकार

बाबुकाजी श्रेष्ठ

सविना श्रेष्ठ

जीवन श्रेष्ठ

सम्पादक

सुशीला श्रेष्ठ

व्यवस्थापक

श्रीराम श्रेष्ठ

रामकेशरी श्रेष्ठ

कन्या मन्दिर प्रजापति

देवकृष्ण श्रेष्ठ

विशेष सहयोगी

दुर्गामोहन श्रेष्ठ

कृष्णलाल गोजा श्रेष्ठ

मुद्रण

स्वस्तिक प्रिन्टिङ्ग प्रेस

दुईपोखरी, मध्यपुर थिमि

०१-६२०२१६८

प्रकाशक

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

मध्यपुर थिमि

फोन ०१-६६३६९६१

Email: nrcsmadhyapurthimi@gmail.com

मोहन बहादुर बस्नेत
Mohan Bahadur Basnet
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्री
Minister for
Health and Population

नेपाल सरकार
Government of Nepal
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
Ministry of Health and Population

☎: ०१-४-२६२५३४
: 01-4-262534
फ्याक्स: ०१-४-२६२५६५
Fax: 01-4-262565
Website: www.mohp.gov.np
रामशाहपथ, काठमाडौं, नेपाल
Ramshahpath, Kathmandu, Nepal

पत्र संख्या(Ref. No.): चलानी नं.(Dispatch No.): मिति(Date):..............................

शुभकामना

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले शुभदीपावली, नेपाल सम्वत् ११४४ एवं छट पर्वको अवसरमा **"रेडक्रस सन्देश"** नामक स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा म ज्यादै हर्षित भएको छु।

"म सेवा गर्छु" भन्ने भावनाले मानवीय सेवामा सदैव समर्पित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा स्थापना भएको र आफ्नो स्थापना कालदेखि नै भूकम्प, बाढी-पहिरो, आगलागी, कोभिड महामारी जस्ता मानवीय विपत्ती परेको अवस्थामा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले निःस्वार्थ रुपमा मानवीय सेवा गर्दै आइरहको छ।

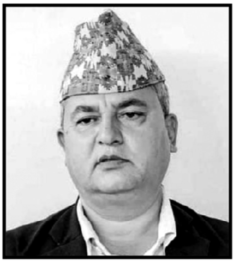
अन्त्यमा **"रेडक्रस अभियानमा लागौं, विपत्तिमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं"** भन्ने मूल नाराकासाथ क्रियाशील रहेको मध्यपुर थिमि उपशाखाले विभिन्न स्वास्थ्य, शिक्षा, समसामयिक विषय समेटेर **"रेडक्रस सन्देश"** स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा हार्दिक शुभकामना दिन चाहन्छु। साथै भविष्यमा पनि यस्तै मानवीय सेवामा लाग्न अभिप्रेरित भइरहोस भन्दै मेरो तर्फबाट गर्न सक्ने सहयोग सधैं रहिरने प्रतिवद्धा व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद।

मोहन बहादुर बस्नेत
मन्त्री

बागमती प्रदेश
हेटौंडा, नेपाल

मा.शालिकराम जम्कट्टेल
मुख्यमन्त्री



शुभकामना

"म सेवा गर्छु" भन्ने भावनाले मानवीय सेवामा सदैव समर्पित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाको २६ वर्ष पुरा भएको गौरवमय क्षणमा **"रेडक्रस सन्देश"** नामक स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा मलाई खुशी लागेको छ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा, भक्तपुर जिल्लाको पहिलो उपशाखाको रुपमा स्थापना भएको यस उपशाखाले स्थापना कालदेखि नै निःस्वार्थ रुपमा मानवीय सेवा गर्दै आइरहको छ। जुनसुकै विषम परिस्थितिमा पनि सहयोग गर्दै आइरहको यस उपशाखाले भूकम्प जस्ता महासंकटको बेला, आगलागी र कोभिडको समय लगायत मानवीय संकट या समस्यामा समेत सेवा तथा राहत प्रदान गर्दै आइरहेका कुरा सवैमा सर्वविदितै छ। **"रेडक्रस अभियानमा लागौ, विपत्तीमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं"** भन्ने मूल नाराकासाथ क्रियाशील रहेको यस मध्यपुर थिमि उपशाखाले समुदाय, विद्यालय, कलेज लगायतका विभिन्न क्षेत्रमा स्वास्थ्य, शिक्षा एवम् जनचेतनामूलक सेवाहरु गर्दै आइरहेको छ। यसबाट समाजमा सकरात्मक सन्देश प्रवाह भै रहेको मलाई विश्वास छ।

अन्त्यमा, २६औं वर्ष पुरा भएको उपलक्ष्यमा प्रकाशन गर्न लागेको **"रेडक्रस सन्देश"** नामक स्मारिकाले स्वास्थ्य, शिक्षा, जनचेतनामूलक सूचनाहरू प्रवाह गर्नुको साथै भविष्यमा यस सम्मारिका पठनीय हुन्छ भन्ने विश्वासका साथ यस उपशाखाको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद।

२३ कार्तिक, २०८०

(शालिकराम जम्कट्टेल)
मुख्यमन्त्री

मा. डा. राजेन्द्र मान श्रेष्ठ
मन्त्री

बागमती प्रदेश सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
हेटौंडा, नेपाल

पत्र सङ्ख्याः
चलानी नम्बरः

मितिः २०८० कार्तिक २३

शुभकामना सन्देश

म सेवा गर्छु भन्ने भावनाले मानवीय सेवामा सदैव समर्पित नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाको २६ बर्ष पुरा भएको सुखद अवसरमा अत्यन्तै हर्ष व्यक्त गर्दछु ।यो लामो यात्रामा जोडिनुभएका सम्पुर्ण महानुभावहरुलाई मानव सेवाको लागि यहाँहरुले पुर्याउनुभएको योगदानको लागि हार्दिक धन्यवाद एवं सम्मान व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले नियमित रुपमा प्रकाशन गर्दै आएको **रेडक्रस सन्देश** नामक स्मारिका यस बर्ष पनी प्रकाशन हुन लागेकोमा हर्ष व्यक्त गर्दै यहाँहरुको कृयाशिलताको लागि धन्यवाद समेत व्यक्त गर्न चाहान्छु ।

वि.सं.२०५४ श्रावण २९ गते भक्तपुर जिल्लाकै पहिलो उपशाखाको रुपमा स्थापना भई निःस्वार्थ रुपमा मानव सेवा र मानविय कल्याणका निम्ति यहाँहरुले पुर्याउनुभएको योगदान अतुलनिय र अमुल्य छ ।भुकम्प, कोभिडको प्रकोप, बाढी पैहो,आगलागि जस्ता प्रकोप र समस्यामा रेडक्रसले पुर्याएको सहयोग र योगदानको चर्चा जति गर्दापनी कम हुन्छ । **रेडक्रस अभियानमा लागौं विपत्तिमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं भन्ने** मूल नाराका साथ क्रियाशिल रहेको यस मध्यपुर थिमि उपशाखाको सकृयतामा कमि नआओस् र यहाँहरुको मानव सेवा प्रतिको कार्यलाई धन्यवाद दिदै **रेडक्रस सन्देश स्मारिका** प्रकाशनको लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

धन्यवाद ।

मा. डा. राजेन्द्रमान श्रेष्ठ
मन्त्री
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
बागमती प्रदेश, हेटौंडा

सम्पर्क नं. : ९८५१०८२०८०, E-mail: molmac@bagamati.gov.np Website : http://molmac.bagamati.gov.np

स्थानीय सरकार
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
Local Government
Madhyapur Thimi Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of Municipal Executive
थिमि, भक्तपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल
Thimi, Bhaktapur, Bagmati Province, Nepal
☎ 6630225, 6630046, 6631405, 6635704
Ambulance : 6631000
Fax: 977-1-6630225
Website:www.madhyapurthimimun.gov.np

Ref. No.:

शुभकामना

"रेडक्रस अभियानमा लागौ,विपतिमा परेका मानवलाई सहयोग गरौ" भन्ने मूल नाराका साथ मानवता, निष्पक्षता, तटस्थतता, स्वाधिनता, स्वंयसेवा, एकता, विश्वव्यापकता सिद्वान्तलाई अंगिकार गर्दै स्थापना भएको भक्तपुर जिल्लाकै पहिलो यस उपशाखा मानवीय सेवामा समर्पित भइ २६औ वर्ष पूरा भएको अवसरमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

कुनैपनि धर्म, वर्ग, जात, राजनीतिक विचारधाराको आधारमा भेदभाव नगरी विभिन्न विपदहरु तथा मानवीय संकटको समयमा प्रभावित समुदायलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखी मर्यादा,सदभाव र सम्मानको दृष्टिले सामुदायिक रुपमा शिक्षा,स्वास्थ्य एवं विविध जनचेतनामुलक कार्यहरु प्रति हार्दिक आभार एवं कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । अन्त्यमा, भविष्यमा पनि सबैमा परोपकारी भावना, सेवाभाव, समर्पणका साथ मानवीय सेवामा समर्पित रही कार्यहरु गर्न सकोस भनि कामना गर्दछौ ।

सुरेन्द्र श्रेष्ठ
नगर प्रमुख

स्थानीय सरकार
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
Local Government
Madhyapur Thimi Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of Municipal Executive
थिमि, भक्तपुर, बागमती प्रदेश, नेपाल
Thimi, Bhaktapur, Bagmati Province, Nepal
☎ 6630225, 6630046, 6631405, 6635704
Ambulance : 6631000
Fax: 977-1-6630225
Website:www.madhyapurthimimun.gov.np

Ref. No.:

शुभकामना सन्देश

रेडक्रस सामाजिक कार्यमा समर्पित गैह्र-नाफामुखी बिश्वब्यापी संस्थाको रुपमा परिचित छ। मानवीय सेवाको क्षेत्रमा प्राकृतिक बिपत्ति देखि द्वन्दकालिन क्षेत्रमा समेत शान्ति तथा सुब्यवस्थाको लागि रेडक्रसको भुमिका सराहनीय रहिआएको छ। महामानव जाँ हेनरी ड्युनाले युद्धमा होमिएका घाइते सैनिकहरुको उपचारको क्रममा युद्ध स्थलमा गई मानविय सहयोग गरि रेडक्रसको स्थापना भएको इतिहास छ । मध्यपुर थिमिमा पनि गतबर्षको बाढीपिडित लगायत प्राकृतिक बिपत्तिमा खोज, उद्दार, राहत बितरणमा रेडक्रसको भुमिका सराहनिय रहेको थियो। त्यसका साथै रक्तसञ्चारको क्षेत्रमा पनि रेडक्रसको भुमिका अब्बल रहेको छ। रेडक्रस संगको सहकार्यमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाले मध्यपुरका स्थायीबासिन्दा लक्षित निशुल्क रक्त सेवा कार्यक्रम संचालनमा ल्याईसकेका छौं। त्यस्तै नेपाल कोरिया मैत्री नगरपालिका अस्पतालमा ब्लडबैंक स्थापनाको कार्य अगाडी बढाईसकेका छौं। जसले रगतको संकलन वितरणमा सहजता पुग्नेछ र मानविय जीवन रक्षाको लागि सहयोगी सिद्धहुने बिश्वास लिएका छौं। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा सामाजिक क्षेत्रमा निरन्तर सक्रिय छ। रेडक्रसबाट मध्यपुर थिमि नगर क्षेत्रमा नियमित संचालनमा रहेको शव वहान सेवाले जनतालाइ अप्ठ्यारोमा धेरै सहजता मिलेको छ। त्यसको लागि थिमि रेडक्रस प्रती हार्दिक कृतज्ञताका साथ धन्यवाद ब्यक्त गर्दछु।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा २६ बर्ष पारगरि २७ बर्षमा प्रवेश गरेकोमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछु। बिगत जस्तै स्वास्थ्य क्षेत्रका ब्यक्तित्वहरुको जनस्वास्थ्यसंग सम्बन्धित लेखहरु संग्रह गरी आम जनतामा स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना फैलाउने अभिप्रायका साथ स्मारिका प्रकाशन गर्न लागेकोमा हर्षित छु। नेपाल रेडक्रस थिमि उपशाखाबाट अगाडि बढाएका गतिबिधिहरु, स्वास्थ्य सम्बन्धि तथा अन्य सामाजिक बिषयबस्तु पनि समेटिने गरि प्रकाशन गर्न लागिएको स्मारिका अध्ययताहरुका लागि उपयोगी सिद्ध हुने बिश्वासका साथ स्मारिका प्रकाशनको सफलताका साथै सामाजिक कार्यमा अविछिन्न रुपमा अगाडी बढ्न सकोस् भनी शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

।।। जय मध्यपुर ।।।

विजय कृष्ण श्रेष्ठ
(नगर उप प्रमुख)

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी
मध्यपुर थिमि उपशाखा

मध्यपुर थिमि नगरपालिका-४, बालकुमारी, भक्तपुर
फोन नं.: ०१-६६३६९६१
Email: nrcsmadhyapurthimi@gmail.com

पत्र संख्या:

शुभ-कामना एवं कृतज्ञता

बि.सं. २०५४ साल साउन २९ गते स्थापना भएको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले मानवीय सेवामा समर्पित भई नि:स्वार्थ रुपमा सेवा गर्दै आइरहेको छ । सर्वप्रथम रेडक्रसका जन्मदाता जाँ हेनरी ड्युनाप्रति श्रद्धा सुमन अर्पण गर्दछु ।

रेडक्रसको विभिन्न गतिविधि मध्ये विभिन्न प्रकाशन अन्तर्गत स्मारिका प्रकाशन पनि महत्वपूर्ण पक्ष हो । यस स्मारिका प्रकाशनले जनसमुदायलाई विभिन्न लेखरचना मार्फत जानकारी प्राप्त हुन्छ र ज्ञानबर्द्धक हुन्छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले सहसचिव सुशीला श्रेष्ठको संयोजकत्वमा स्मारिका प्रकाशन उपसमिति गठन गरी शुभ-विजयादशमी-२०८०, शुभ-दीपावली, ने.सं. ११४४ नयाँवर्ष एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा वर्ष २६ अंक १० "रेडक्रस सन्देश" स्मारिका प्रकाशन गर्ने जमर्को गरेको छ ।

स्मारिका प्रकाशन उपसमितिले "रेडक्रस सन्देश" स्मारिका प्रकाशन गर्न ठूलो मेहनत गरेको छ । त्यसैले उक्त उपसमितिका संयोजकलगायत उपसमितिका सदस्यहरुलाई आभार व्यक्त गर्दछु ।

स्मारिका प्रकाशन गर्न स्वास्थ्य तथा समसायिक लेख रचना दिनुहुने लेखकहरु, विज्ञापन दिई सहयोग गर्नुहुने लगायत स्मारिकामा शुभकामना मन्तव्य दिनुहुने स्वास्थ्यमन्त्री, बागमती प्रदेश मुख्यमन्त्री, मध्यपुर थिमि नगर पालिकाका नगरप्रमुख र उपप्रमुख एवं विज्ञापनदाताहरु, सल्लाहकारहरु, प्रकाशनमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष सहयोग गर्नुहुने सहयोगी मित्रहरुमा हार्दिक धन्यवाद सहित कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

अन्तमा "म सेवा गर्छु" भन्ने भावनाले ओतप्रोत भई नि:स्वार्थ रुपमा मानवीय सेवामा लाग्न सबै अभिप्रेरित रहन सकौं भन्दै सधैं रेडक्रस अभियानमा साथ सहयोग रहने अपेक्षा गर्दछु ।

जय रेडक्रस ।

afa'sthL >]i7
सभापति
नेरेसो, मध्यपुर थिमि उपशाखा

सम्पादकीय

शुभ विजया दशमी तथा शुभ दीपावलीको अवसर पारेर “रेडक्रस सन्देश” स्मारिका वर्ष २६ अंक १० (२०८०) लिएर आदरणीय पाठकहरु एवं सदस्यहरु समक्ष उपस्थित भएका छौं ।

“रेडक्रस अभियानमा लागौं, विपत्तीमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं” भन्ने मूल नारा सहितको झण्डा बोकेर गत २०५४ साउन २९ गतेदेखि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा अनवरत रुपमा आफ्नो लक्ष्य तर्फ क्रियाशील छ । उक्त क्रियाशीलताकै सिलसिलाको रुपमा यस स्मारिका प्रस्तुत गरिएको हो ।

आफ्ना व्यस्तताका बाबजूद शुभकामना मन्तव्य उपलब्ध गराई हामीलाई उत्साहित एवं प्रेरित गर्नु हुने नेपाल सरकारका माननीय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री श्री मोहनबहादुर बस्नेतज्यू, बागमती प्रदेश सरकारका माननीय मुख्यमन्त्री श्री शालिकराम जम्कट्टेलज्यू तथा माननीय कृषि तथा पुशपन्छी विकास मन्त्री डा. राजेन्द्रमान श्रेष्ठज्यू, मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका नगरप्रमुख श्री सुरेन्द्र श्रेष्ठज्यू तथा नगर उपप्रमुख श्री विजयकृष्ण श्रेष्ठज्यू र उपशाखाका सभापति श्री बाबुकाजी श्रेष्ठज्यूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं ।

साथै यस स्मारिकामा प्रकाशन गर्नको लागि आ-आफ्ना गहकिला एवं ज्ञानबर्द्धक लेख रचनाहरु उपलब्ध गराई दिनुहुने आदरणीय लेखकज्यूहरु तथा शुभकामना एवं व्यावसायिक विज्ञापन दिई आर्थिक रुपमा भरथेग गर्नुहुने आदरणीय विज्ञापनदाता महानुभावहरुप्रति विनम्रतापूर्वक आभार व्यक्त गर्दछौं । धन्यवाद ।

जय रेडक्रस ।

ljifo ;'rL

क्र.सं.	विषय	लेखक	पेज
१.	रेडक्रस अभियानमा.....	बाबुकाजी श्रेष्ठ	११
२.	मुटु रोग एक परिचय	डा. सौरभ सुनुवार	१३
३.	महिनावारी सम्बन्धी जानकारी	डा. सुमित्रा गौतम	१५
४.	**UNDERSTANDING LOW.....**	डा. अभय यादव	१९
५.	जेष्ठ नागरिकका अधिकारहरु.........	दुर्गामोहन श्रेष्ठ	२१
६.	रेडक्रस	जीवनाथ अधिकारी	२३
७.	छारे रोगबाट कसरी बच्ने	डा. दिपेन्द्र कुमार रौशन	२५
८.	पेटको क्यान्सर	डा. श्रीकृष्ण श्रेष्ठ	२९
१०.	**Diabetes: The Silent Killer**	विरेन्द्र काजी प्रधानाङ्ग	३१
११.	कम्प्युटर भिजन सिण्ड्रोम.....	डा. सदीक्षा श्रेष्ठ	३५
१२.	सन्तुलित खाना.....	रेश्मा श्रेष्ठ	३७
१२.	तनावको कारण र व्यवस्थापन	सागर गुरागाईं	३९
१३.	लायन वर्ष २०२३-२४.....	लायन अनिलरत्न तुलाधर	४१
१४.	**Melasma**	डा. अनुपमा कार्की	४३
१५.	महिलाहरु किन विदेशिन.....	प्रीति रमण	४५
१६.	**Blood Donation**	सविना श्रेष्ठ	४७
१७.	सडक दुर्घटनामा प्राथमिक उपचार	उज्वल श्रेष्ठ	४९
१८.	औषधीको प्रयोग	देवकृष्ण श्रेष्ठ	५२
१९.	उपसमितिहरु		५३
२०.	वार्षिक प्रतिवेदन	सचिव जीवन श्रेष्ठ	६३
२१.	ब्लड बैंकहरुको नम्बर		६८
२२.	एम्बुलेन्सका नम्बर		६९
२३.	कार्यक्रमका गतिविधिहरु		७१

n]v

रेडक्रस अभियानमा पचीस बसन्तका पाइलाहरु

बाबुकाजी श्रेष्ठ

मानव मात्रको सेवा गर्ने उद्देश्यले रेडक्रसका संस्थापक महामानव जाँ हेनरी ड्युनाको सत्प्रयास र विश्वबन्धुत्वको भावना अनुकूल मानवीय पीडा कम गर्नका लागि प्रतिवद्धता सहित सन् १९४९ को जेनेभा महासन्धीमा नेपालबाट हस्ताक्षर भएको थियो । महासन्धीमा हस्ताक्षरकर्ता राष्ट्रको नाताले नेपालमा पनि रेडक्रस स्थापना गर्न उत्प्रेरणा जाग्यो । विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त रेडक्रस सिद्धान्तलाई आधारमानी अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रस अभियानका सात आधारभूत सिद्धान्तहरुलाई शिरोपर गर्दै बि.सं. २०२० सालमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी स्थापना भयो । ती सात सिद्धान्तहरु १) मानवता २) निष्पक्षता ३) तटस्थता ४) स्वाधिनता ५) स्वयंसेवा ६) एकता ७) विश्वव्यापकता हुन् । यी सात सिद्धान्तहरुलाई आत्मसाथ गर्दै नेपालमा रेडक्रस अभियानका गतिविधिहरु संचालन हुँदै आएको छ ।

रेडक्रसको विधान अनुसार केन्द्र स्थापनाको पाँच वर्ष पछि नै शाखा विस्तारको क्रममा बि.सं. २०२५ सालमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा भक्तपुरको स्थापना भयो । त्यसबेला जिल्ला शाखा र युरेस तथा जुरेसहरु स्थापना गरी जिल्लाभर रेडक्रस गतिविधि संचालन गर्दै आएको थियो । पछिल्लो चरणमा रेडक्रसको विधान अनुसार उपशाखाहरुको अवधारणा आइसकेपछि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा भक्तपुरले पनि आफ्नो जिल्लामा उपशाखाहरु गठन गर्दै गयो ।

बि.सं. २०५४ साल साउन २९ गते दुर्गामोहन श्रेष्ठको संयोजकत्वमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाको तदर्थ समिति गठन भयो । विधान अनुसार ५० जना सदस्य पुऱ्याएर ६ महिना भित्रमा अधिवेशन गर्नुपर्ने प्रावधान अनुसार नयाँ कार्यसमिति दुर्गामोहन श्रेष्ठकै सभापतित्वमा कार्यसमितिको निर्वाचन भयो । उक्त कार्यसमितिमा उपसभापति बाबुकाजी श्रेष्ठ, सचिव भरत श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष रमेश उखा श्रेष्ठ, सहसचिव अभयन्द्र रञ्जित, उपकोषाध्यक्ष ज्ञानदेव श्रेष्ठ रहनु भएको थियो भने सदस्यहरुमा तुईलाल श्रेष्ठ, बाबुकृष्ण श्रेष्ठ, भुवनचरण श्रेष्ठ र रचना श्रेष्ठ रहनु भएको थियो । मध्यपुर थिमि उपशाखा भक्तपुर जिल्लाकै पहिलो उपशाखा रहन गयो ।

मध्यपुर थिमि उपशाखाको गतिविधि ः

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले आफ्नो स्थापना कालदेखि नै मानवीय सेवामा समर्पित रही विभिन्न कार्यक्रमहरु गर्दै आइरहेको छ । यस उपशाखा गठन हुँदा मध्यपुर थिमि नगरपालिका र आसपासका गा.वि.स.हरु क्षेत्राधिकार रहेको थियो भने भक्तपुर शाखाले आफ्नो उपशाखा विस्तारको क्रममा मध्यपुर थिमि नगर पालिकाभित्र ३ वटा उपशाखा स्थापना गरिसकेको अवस्था छ । त्यसकारण मध्यपुर थिमि उपशाखाको अहिलेको कार्यक्षेत्र मध्यपुर थिमि नगरपालिका वडा नं. ४, ५ र ६ सम्ममात्र रहेको अवगत गराउन चाहन्छौं । यसरी सीमित कार्यक्षेत्र भएता पनि मानवीय सेवा गर्नेमा सबै नगरपालिका र क्षेत्रलाई समेटेर अगाडि बढिरहका छौं ।

यस उपशाखाले मानवीय सेवा गर्ने महत्वपूर्ण उद्देश्य लिई बि.सं. २०६८ सालमा नेपालकै पहिला शवबाहन संचालन गर्दै आएको छ । तत्कालिन सभापति भूवन चरण श्रेष्ठको पालामा पूर्णकृष्ण काची श्रेष्ठको संयोजकत्वमा शवबाहन

व्यवस्थापन समिति गठन गरी संचालनमा ल्याएको शवबाहन सेवाले आजसम्म पनि सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ । त्यस्तैगरी विगतमा प्रकाशमान श्रेष्ठको पहलमा श्यामसुन्दर श्रेष्ठ स्मृति चित्रकला प्रतियोगिता आयोजना भएको थियो ।

यस उपशाखाले समयसमयमा विभिन्न कार्यक्रमहरुमा उत्कृष्ट उपशाखा पुरस्कार प्राप्त गरेका छन् भने उत्कृष्ट महिला, उत्कृष्ट सभापति, उत्कृष्ट जुरेस र उत्कृष्ट युरेस सम्मानबाट सम्मानित भइसकेको छ ।

त्यस्तैगरी बि.सं. २०७२ को महामारी भूकम्पको बेलामा जनसमुदायमा खानेपानी, त्रिपाल, भाँडाकुँडालगायतका खाद्यान सहयोग गरी मानवीय सेवा प्रदान गरेको यस उपशाखाले प्राथमिक उपचार समेतको व्यवस्थापन गरिएको थियो ।

यस उपशाखाले विभिन्न विद्यालय र कलेजहरुमा जुनियर रेडक्रस सर्कल गठन गरी रेडक्रस गतिविधिलाई विस्तार गर्न सफल भएको थियो भने वडाहरुमा युरेस गठन गरी युवाहरुलाई परिचालन गर्न सफल भएको छ ।

जिल्ला शाखा भक्तपुर गठन भएको २९ वर्षपछि मात्र स्थापना गर्न सफल भएको यस उपशाखा बि.सं. २०७९ मा २५ औं वर्षको रजत महोत्स मनाउन सफल भएको थियो । सोही अवरमा रजत महोत्सको चाँदीको सिक्का प्रकाशनमा ल्याएको थियो ।

मध्यपुर थिमिमा रेडक्रस गतिविधिहरु

१) रेडक्रस सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम
२) एचआईभी एड्स तथा यौन रोग सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम
३) महिलाहरुको पाठेघरको मुख क्यान्सर यौन रोग सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम
४) युरेस र जुरेसको परिचयामूलक एवं प्रशिक्षनात्मक कार्यक्रम
५) विद्यालयस्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता
६) विद्यालयस्तरीय बक्तृत्वकला प्रतियोगिता
७) विभिन्न जनचेतनात्मक र्‍याली
८) स्यानिटाइजिङ्ग तथा मास्क वितरण एवं माइकिङ्ग
९) नियमित रक्तदान कार्यक्रम
१०) स्मारिका प्रकाशन
११) बुलेटिन तथा प्रतिवेदन प्रकाशन
१३) क्यालेण्डर प्रकाशन
१४) प्राथमिक उपचार तालिम
१५) प्रकोप व्यवस्थापन तालिम
१६) प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार
१७) प्राथमिक स्वास्थ्य शिविर
१८) स्वास्थ्य शिविर
१९) गोष्ठी तथा सेमिनार
२०) सिपमूलक तालिमहरु

यस उपशाखाले विभिन्न क्रियाकलापहरु गर्दै अगाडि बढिरहेको छ । यस उपशाखामा हालसम्म करिव ४०० जना आजीवन सदस्यहरु रहेका छन् ।

यस उपशाखाले आ.व. २०८०/८१ को लागि विभिन्न नयाँ कार्ययोजना अघि सारेको छ । ती योजनाहरुलाई कार्यान्वयन र सफल बनाउन सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा गरेका छौं ।

यसपालिको दीर्घकालीन कार्ययोजनाहरू :

१) शवबाहन गाडिको बिमा गर्ने ।
२) भवन निर्माणको लागि जग्गा खोजी गर्ने र भवन बनाउन पहल गर्ने ।
३) एम्बुलेन्स संचालन गर्ने ।
४) प्रकोप व्यवस्थापन कोष स्थापना गर्ने ।
५) शवबाहन व्यवस्थापन कोष स्थापना गर्ने ।
६) स्वास्थ्य उपचार कोष स्थापना गर्ने ।
७) प्रशिक्षकहरु तयार गर्ने ।
८) ब्लड बैंक संचालनमा सहयोग गर्ने ।
९) प्रकोप व्यवस्थापन भण्डारन कोठा बनाउन सहयोग गर्ने ।

यसरी आ.व. २०८०/८१ को कार्ययोजना तथा दीर्घकालीन योजनाहरु अघि सारिरहंदा स्थानीय सरकार मध्यपुर थिमि नगरपालिकासँग सहकार्य गरी अघि बढ्नेछ । बि.सं. २०७९ पुस ३० गते सम्पन्न साधारणसभाबाट नयाँ कार्यसमिति गठन भई अहिलेसम्म क्रियाशील भइरहेको छ । संस्थालाई अगाडि लानको निम्ति विकेन्द्रकृत सिद्धान्त अनुसार उपसमितिहरु गठन गरी जिम्मेवारी बाँडफाँड गरिएका छौं । मध्यपुर थिमि क्षेत्रमा मानवीय सेवामा समर्पित रहने प्रतिवद्धताका साथ अघि बढिरहेको छौं ।

सभापति

नेरेसो, मध्यपुर थिमि उपशाखा

n]v

मुटुरोग एक परिचय

डा. सौरभ सुनुवार
मुटुरोग विशेषज्ञ

मान्छेलाई जीवित रहिरहनको लागि शरिरका हरेक कोश एवम् कोशिकाहरूमा अक्सिजनको प्राप्यता अत्यावश्यक छ। अक्सिजन ती कोश र कोशिकाहरूमा रगतको माध्यमबाट पुग्ने गर्छन् । र तिनलाई त्यहाँसम्म पुर्याउन हाम्रो मुटुले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । मुटु एक प्रकारको विशेष मांसपेशीले बनेको अङ्ग (Muscular Organ) हो, यसले हाम्रा शरिरका प्रत्येक भागहरूमा अक्सिजनयुक्त रगत पुर्याउँदै त्यहाँबाट फेरि अक्सिजनबीहिन रगत र अन्य अनावश्यक तत्त्वहरूलाई संकलन गरी मुटु तथा अरू सम्बन्धित अङ्गहरूसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ। हाम्रा शरिरका अन्य अङ्गहरूजस्तै मुटु पनि विभिन्न समयमा, विभिन्न कारणहरूले गर्दा थुप्रै रोगहरूको शिकार बन्ने गरेको देखिन्छ । सामान्यतया मुटुरोगलाई निम्न उपसमूहहरूमा वर्गिकरण गरेर बुझ्न सकिन्छ ।

कोरोनरी मुटुरोग (Coronary Heart Disease) :

शरिरका सम्पूर्ण अङ्गहरूलाई निरन्तर काम गरि रहनको लागि रगतको माध्यमबाट अक्सिजनको आवश्यकता पर्छ भन्ने कुरा माथि नै चर्चा गरिसकिएको छ । मुटु आफैँलाई पनि यसरी निरन्तर काम गरिरहनको लागि अक्सिजनको आवश्यकता पर्दछ । मुटुका मांशपेसीका प्रत्येक कोशहरूलाई रगतको आपूर्ति कोरोनरी धमनी (Coronary Artery) नामक विशेष रक्तनलीले गरेको हुन्छ । यदि ती धमनीहरूमा रगत र बोसोका ढिक्काहरू (Atherosclerotic Plaque) जमेर रगत बग्ने प्रक्रियामा अवरोध पुगेको खण्डमा मुटुका मांशपेसीहरूमा अक्सिजनको अभाव हुन जान्छ र ती बिस्तारै मर्न थाल्छन् । अवरोध धेरै नै हुँदा मुटुका धेरै भागहरू मरेर हुने आकस्मिक अवस्थालाई हृदयघात (Heart Attack) भनिन्छ। संसारभरि नै हृदयघातलाई मृत्युको प्रमुख कारणहरूमध्येको एक मानिन्छ ।

कोरोनरी मुटुरोग प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो जीवनशैलीसँग सम्बन्धित हुने हुँदा यसलाई रोकथाममूलक मुटुरोग (Preventable Heart Disease) पनि भन्ने गरिन्छ । धुम्रपान, मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रगतमा उच्च कोलेस्ट्रोलको मात्रा र आणुवंशिक कारणहरू यसका प्रमुख कारकहरू हुन् । अलि बढी हिँड्दा वा भर्याङ् अथवा उकालो चढ्दा मुटुको मध्य भागमा भारी भएर दुख्ने, दुखाई बढ्दै गई पछि पछि बसिरहेको समयमा पनि दुख्ने यस समस्याका प्रमुख लक्षणहरू हुन्। धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थहरुको परित्याग, तौल नियन्त्रण तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरेर आफूलाई कोरोनरी मुटुरोग लाग्ने जोखिमबाट बचाउन सकिन्छ ।

मुटुको भल्वमा हुने रोग (Valvular Heart Disease)

नेपाल लगायत दक्षिण एशियाली देशहरूमा बाथज्वरो (Acute Rheumatic Fever) लाई मुटुको भल्व बिगार्ने कारक रोगको रूपमा लिन सकिन्छ । बाथज्वरोले विशेष गरेर पाँचदेखि पन्ध्र वर्ष उमेर समूहका केटाकेटीहरुलाई आफ्नो सिकार बनाउने गरेको पाइन्छ । यो ज्वरो ग्रुप ए

बिटा हेमोलाइटिक स्ट्रेप्टोकोक्साई (Group A Beta Hemolytic Streptococci) नामक ब्याक्टेरियाले गराउँछ । साना नानीहरूमा ज्वरो आउने, खानामा रूचि घट्ने, हातखुट्टाका जोर्नीहरू दुख्ने र घाँटी तथा माथिल्लो स्वास फेर्ने नलीको संक्रमण भएको पाइएमा तुरुन्तै चिकित्सककहाँ पुगी बाथज्वरो हो होइन भनेर पत्ता लगाउन सकिएको खण्डमा साना केटाकेटीहरूको मुटुका भल्वहरूलाई बिग्रनबाट जोगाउन सकिन्छ । यसरी बिग्रिएका भल्वहरू या त अति साँघुरा हुन्छन् (Valvular Stenosis) या त राम्रोसँग बन्दै हुन नसक्ने हुन्छन् (Valvular Incompetence)। हामीकहाँ शल्यक्रियाबाट यस्ता बिग्रिएका भल्वहरूको मर्मत गरेर वा तिनलाई फेरेर उपचार गर्ने गरिन्छ ।

मुटुका जन्मजात रोगहरु (Congenital Heart Disease) :

जन्मनुपूर्व आमाको गर्भदेखिनै ग्रहण गरेर आइने मुटुरोगलाई कोन्जेनाइटल हार्ट डिजिज भनिन्छ। यी रोगहरूमध्ये थुप्रै रोगहरू लामो समयसम्म पत्ता नलागिकनै रहिरहेका हुन सक्छन् । गर्भावस्थामा आमालाई संक्रमण भएमा, गर्भावस्थामा प्रतिबन्धित औषधि तथा विषाक्त तत्त्वहरूको प्रयोग गरिएमा, बच्चा पेटमा भएको बेला आमाले अत्याधिक मदिरा सेवन गरेको खण्डमा र वंशाणुगत तथा क्रोमोजोमहरूको बिकार (Genetic and chromosomal defects) का कारणले गर्दा नवजात शिशुहरूले यस्ता किसिमका रोगहरू आमाको गर्भैबाट लिएर आउँछन् । मुटुका जन्मजात रोगहरूमध्येका धेरै रोगहरूको शल्यक्रिया पश्चात् सफल उपचार गर्न सकिन्छ । तर केही जन्मजात मुटुरोगहरूको शल्यक्रिया अत्यन्तै कठिन र चुनौतीपूर्ण हुने गर्दछ । यद्यपि आधुनिक विज्ञानको विकाससँगै कुनै समय अत्यन्तै जोखिमयुक्त मानिएका शल्यक्रियाहरू आज धेरै हदसम्म सफलतापूर्वक हुने गरेको पाइन्छ ।

यी तीन उपसमूहका मुटुरोगहरू हामीले धेरै सुन्दै र भोग्दै आएका रोगहरू हुन् । यी बाहेक पनि थुप्रै थरिका मुटुरोगहरू हुन्छन् जसले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष हाम्रो जनजीवनमा असर पारिनै रहेका हुन्छन् । यी मध्ये मुटुका मांशपेसीहरूको संक्रमण (Myocarditis), मुटुको आकार बढ्नु र यसको सङ्कुचनमा विकार आउनु (Cardiomyopathy), मुटुलाई छोपेर राख्ने झिल्लीहरूको संक्रमण (Pericarditis), मुटुको चालको गड्बडी (Cardiac Arrhythmias) तथा मुटुको कार्यअसफलता (Heart Failure) जस्ता रोगहरूले पनि मुटुरोगको अध्ययनमा विशेष स्थान राख्ने गर्दछन् ।

माथि गरिएका चर्चाहरूबाट के कुरा प्रष्ट हुन जान्छ भने मुटुरोगका धेरै कारणहरू हुन्छन्। जसमध्ये केही रोगहरू जसले हाम्रो दैनिक जीवनमा ठूलो स्थान बनाइसकेका छन् (जस्तै कोरोनरी मुटुरोग) ती रोकथाममूलक छन्। स्वस्थ मुटुको लागि स्वस्थ्य जीवनशैली अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ । तसर्थ स्वस्थ खानपान, दैनिक ब्यायाम, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह जस्ता रोगहरूको नियन्त्रण, तौल व्यवस्थापन तथा सकारात्मक सोचहरूको निर्माण गर्न सकेको खण्डमा मात्रै पनि हामी धेरै हदसम्म कम्तिमा रोकथाममूलक मुटुरोगहरूबाट जोगिन सक्छौं ।

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

मेरा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक
०१-५०९३४५७

n]v

महिनावारी सम्बन्धी जानकारी

डा. सुमित्रा गौतम

महिनावारी चक्र महिला शारीरिक रूपमा परिपक्व भएको जानकारी दिने एक मासिक प्राकृतिक परिवर्तनको स्रोत हो महिनावारी हुनुलाई नछुने हुनु, पर सर्नु वा रजस्वला हुनु भनेर पनि भनिन्छ, यो हर्मोनको प्रभावका कारण डिम्बासयबाट डिम्ब निस्कासन भएपछि विस्तारै बाक्लो हुँदै गएको पाठेघरको भित्रको तह तुहिएर रगत बग्छ । यो नै महिनावारी चक्र हो ।

१० देखि १६ बर्षको हुँदा पहिलोपटक महिनावारी चक्र शुरु हुन्छ येसलाइ मेनार्के भनेर भनिन्छ, साधारण त यो हरेक महिना हुने गर्छ । पाठेघरसगै जोडिएर रहेका २ वटा अण्डासय हुन्छन जसले प्रत्येक महिनामा आलो पालो अण्डा उत्पादन गर्छ । अण्डा उत्पादन पछि सोहि समयमा पाठेघरमा बच्चा बस्न को लागि चाहिने बाताबरण बन्न थाल्छ । विभिन्न किसिम का झील्लि जस्ता पदार्थ र रगत मिलेर तह हरु बन्न थाल्छन् । सहि समयमा यो अण्ड पुरुषको सुक्रकिट सङ मेल हुन पाएमा बच्चा बस्दछ, यदि नपाएमा उत्पादन भएको अण्ड तथा पाठेघरको रगत र अन्य पदार्थ योनिमार्ग हुँदै बाहिरिन्छ यो नै महिनावारी हो ।

मासिक रुपमा २१-३५ दिनसम्ममा भएको महिनावारीलाई साधारण मानिन्छ । सामान्यतया: महिनावारीलाई २८-३० दिनको मासिक चक्र मानिन्छ । महिलाको उमेर ४५ देखि ५५ वर्ष हुँदा यो महिनावारी हुने प्रकृया बन्द हुन्छ ।

dlxgfjf/Lsf ljeGg r/0fx? :

पहिलो चरण अन्डा बन्ने (Follicular Phase)

यस चरणमा FSH भन्ने हर्मोनको प्रभावले डिम्ब परिपक्व हुन्छ। परिपक्क हुन लागेका डिम्बहरुले इस्त्रोजन जेन भन्ने हर्मोन उत्पादन गर्न सुरु गर्छन र त्यस मध्येको एउटा डिम्ब परिपक्व हुन्छ यो चरणको मध्य भागतिर इस्ट्रोजनको मात्रा बढ्छ, जसले FSH सँग मिलेर डिम्ब निस्कासनका लागि तयारी गर्छ । इस्ट्रोजनका कारण पाठेघरको भित्री भाग बाक्लिन थाल्छ ।

यस चरणमा डिम्बाशयबाट डिम्बको निष्कासन हुन्छ । यसो हुन इस्ट्रोजनको मात्रा बढ्छ र hypothalamus लाई LH अत्यधिक मात्रामा निकाल्न मद्दत गर्छ ।

bf]]{r/0f (Secretory Phage) jf l8Da lg:sf;g M

यस चरणले डिम्ब निष्कासन भएदेखि अर्को महिनावारी सुरु नभएसम्मको समयलाई बुझाउँछ। डिम्बाशयवाट डिम्ब निस्किएको ठाउँ (corpus luteum) ले प्रशस्त मात्रामा प्रोजेस्टेरोन र त्यसको प्रभावले पाठेघरको भित्री तह निषेचित डिम्बलाई ग्रहण गर्न अझै बाक्लो र उत्तम बनाई उपयुक्त बनाउँछ । यदि डिम्ब निषेचित भएन भने प्रोजेस्टेरोन र इस्ट्रोजनको मात्रा एक्कासि झर्छ, जसको असरले पाठेघरको भित्री तह फेरि तुहिन थाल्छ र अर्को महिनावारी सुरु हुन्छ ।

t]{r/0fT (Menstrual Phage)

सुरुमा प्रोजेस्टेरोन तथा इस्ट्रोजनको मात्रा कम हुने पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ र ३-६ दिनसम्म महिनावारीको रगत बग्छ ।

;fdfGotM $) b]v () ldnL dfq /ut aU5 M

यदि कुनै पनि महिलामा पछिल्लो पटक महिनावारी भएको ६ हप्तादेखि सोहि क्रम पुन: नदोहोरिएको अवस्थामा भने त्यसलाई "मिस पिरियड" अर्थात् अनियमित महिनावारी अवस्थाको भनिन्छ ।

उसो त महिनावारी रोकिनु वा गडबड हुनुमा पनि केही सरल एवम् केहि गम्भीर गरी विविध कारणहरु हुन सक्छन् । जसमध्ये व्यक्तिको खानपिन शैली, तनाब तथा व्यायामको दिनचर्यालाई यसको प्रमुख कारक तत्व मानिन्छ ।

dlxgfaf/L u8a8 xg]sf/0fx?M

१. मानसिक तनाब (स्ट्रेस)
२. तौल घट्नु वा बढ्नु
३. तीव्र शारीरिक व्यायामको बढावा
४. पोलिस्टिक ओभारी सिन्ड्रोमका कारण
५. हार्मोनल गर्भनिरोधक औषधिको सेवन
६. रजनोवृत्तिको प्रारम्भिक चरण
७. रजनोवृत्तिको समयतर्फ उन्मुख हुँदा (पेरिमेनोपोज)
८. थाइराइडका समस्याका कारण
९. अन्य दिर्घरोग भएमा
१०. गर्भधारण भएमा

यद्यपि मासिक चक्रको ४० दिनभन्दा बढि अथवा आफु पछिल्लो समय महिनावारी भएको ६ हप्ता कटिसकेको खण्डमा भने महिनावारी चक्र नदोहोरिएको खण्डमा भने त्यसले शरीरको खराब स्वास्थ्य अवस्थातर्फ संकेत गर्ने भएकाले त्यस्तो अवस्थामा महिलाले अनिवार्य रुपमा उपचारका लागि सम्बन्धित चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ ।

- महिनावारी चक्र व्यक्ति अनुसार २१ देखि ३५ दिनको हुने गर्छ । जुन नियमित महिनावारी हो ।
- विभिन्न कारण महिलाहरुमा यो चक्र गडबडी हुने गर्छ । २१ दिनभन्दा अघि र ३५ दिनभन्दा बढी ढिला गरी महिनावारी हुने, रगत धेरै वा थोरै बग्ने, महिनावारी नै नहुने जस्ता समस्या हुन्छ । यो समस्यालाई महिनावारी गडबडी अर्थात् अनियमित महिनावारी भनिन्छ ।
- समयमै उपचार गरे अनियमित महिनावारीको समस्या ठिक हुन्छ । तर ढिला गरे यसले विभिन्न जटिलता निम्त्याउन सक्छ ।

clgoldt dlxgfjf/L eg]sf] s]xf]<

सामान्यतया १२/१३ देखि ५०/५५ वर्षसम्म महिलाहरुमा महिनावारी हुन्छन् । महिनावारी २८–३० दिनको फरक हुने भएपनि छिटोमा २१ र ढिलोमा ३५ दिनसम्म भए सामान्य मान्न सकिन्छ । कुनै महिला २१ दिनअघि र ३५ दिनपछि भए, रगत धेरै वा थोरै बगे, महिनावारी नै नहुने समस्यालाई अनियमित महिनावारी भनिन्छ ।

clgoldt dlxgfjf/L lsg xG5 < o;sf sf/0fx? s]s] 5g\<

शरीरमा भएका विभिन्न ग्रन्थीबाट उत्पादन हुने हर्मोनको तालमेल मिलेपछि महिनावारी सुरु हुन्छ । महिनावारीको सुरुवाती र सुक्ने वर्षमा भएको सुरुवातको केही वर्षमा महिनावारी गडबड हुन सक्छ। थाइराइड, हर्मोनको समस्या, परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग, रगत सम्बन्धी रोग, अण्डाशय, पाठेघर सम्बन्धी समस्या, शारीरिक र मानसिक दुर्बलता भएका कारण पनि महिनावारी अनियमित हुन्छ । मोटोपन भएका महिला हरुमा एकै पटक धेरै तौल कम गर्ने र डाइटिङ गर्ने महिलाहरुमा प्राय जसो महिनावारी अनियमित हुन सक्छ ।

clgoldt dlxgfjf/Lsf]pkrf/x? s]s]5g\<

बिरामीको उमेर समूह र समस्या अनुसार यसको उपचार हुन्छ। कुनै बेला परामर्श र हर्मोन थेरापीले मात्र पनि कतिपय समस्याहरु निको हुन्छ । यो बाहेक गर्भवती जाँच, हर्मोन, थाइराइड, अल्ट्रा साउण्ड सबै गरेपछि मात्र समस्या अनुसार उपचार गरिन्छ ।

;dod}pkrf/ gu/]o;n]lgDTofpg]hl6ntfx? s]s] xg ;S5g\<

अनियमित महिनावारी भइरहँदा मानसिक तनाव हुन्छ । धेरै रगत बगिरहे शरीरमा रगतको कमी भई रक्तअल्पता हुन्छ।कतिपयलाई सन्तान जन्माउनमा पनि गाह्रो हुन्छ। समस्यालाई बेवास्ता गरिरहे यसले निम्त्याउने जटिलताका कारण क्यान्सर समेत हुन सक्छ ।

c:j:ys/ hLjgz}nL / tgfjn]klg dlxgfjf/L u8a8 xG5 <

हो, अस्वस्थकर जीवनशैली, तनाव र कामको बोझले महिनावारी गडबड हुन्छ। प्रशोधित तथा जंकफुड बढी खाँदा शरीरमा तौल बढ्छ र बढी तौलले महिनावारी अनियमित गराउँछ ।

dlxgfjf/LnfO{lgoldt agfpg s]s]ug{k5{<

सबैभन्दा पहिले स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। शरीरको तौल नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । दैनिक शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । चिकित्सकको सल्लाह बिना परिवार नियोजनको साधन जथाभावी प्रयोग गर्नु हुँदैन । केही समस्या देखिने बित्तिकै चिकित्सकको परामर्शमा जानुपर्छ ।

dlxgfjf/Lsf]slt lbgkl5 zf/Ll/s ;Dks{ubf{ue{/ xG5 <

सन्तानका योजना बनाइरहेकाले होस् वा सन्तानका रहर पुगेकाले, गर्भधारण चक्रबारे जान्नुपर्ने हुन्छ । खासगरी महिनावारी भएको दिनलाई आधार बनाएर गर्भ रहने वा नरहने टुंगो गर्न सकिन्छ ।

sltnfO{sf] ;dodf ofF ;Dks{ubf{ue{/xG5 < jf s;/L ue{/xG5 eGg]hfgsf/L gxF ;S5 . o:tf]df dlxgfjf/L rqmcg';f/ sf] cjlwdf ofF ;Dks{ePdf ue{/xG5 / s;/L yfxf kfpg]<

महिनावारी चक्र र यौन सम्पर्क गर्भधारणको सही समय गर्भधारणको लागि सबैभन्दा सही समय महिनावारी भएको १४ दिनअघि हो । किनकि महिनावारी भएको १४ दिनअघि अण्डा बन्छ र त्यो समयमा सम्पर्क हुँदा अण्डा र वीर्य मिलेर निषेचन हुन्छ ।

महिनावरी चक्र नियमित छ भने कुन दिन गर्भ र हन्छ भन्ने कुरा टुंगो गर्न सकिन्छ । जस्तो हरेक २८ दिनमा महिनावारी हुनुलाई महिनावारी चक्र नियमित भएको बुझिन्छ । कसैमा २८, कसैमा ३० वा ३२ दिनभित्र महिनावारी हुनसक्छ । यसलाई पनि नियमित महिनावारी भनिन्छ ।

यसरी महिनावारी चक्र नियमित छ भने कुन दिन शारीरिक सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन्छ भन्ने ठ्याक्कै थाहा हुन्छ ।

महिनावारी चक्र नियमित छ भने अण्ड बन्ने प्रक्रिया महिनावारी भएको १४ दिनअघि अर्थात् दुई हप्ताअघि हुन्छ । त्यसैले महिनावारी भएको १० देखि २० दिनभित्रमा यौन सम्पर्क भएमा गर्भ रहने सम्भावना बढी हुन्छ ।

कुनै पनि अवधिमा गर्भ रहन्छ भन्ने कुरालाई महिनावारी चक्रले एकदमै धेरै असर गर्छ अर्थात् नियमित महिनावारी भएको अवस्थामा मात्र गर्भ कुन समयमा रहन्छ भन्ने कुराको टुंगो हुन्छ । यदि महिनावारी नियमित छैन भने गर्भ रहने कुराको टुंगो हुँदैन ।

ue{/x]g/x]sf] s'/f M

यौन सम्पर्कपछि अण्ड र वीर्यको निषेचन भएको सात दिनभित्र नै गर्भ रहे नरहेको कुरा थाहा हुन्छ । तर कहिलेकाहीं ढिला निषेचन भयो भने चाहिं एक-दुई हप्तासम्ममा गर्भ रहे नरहेको थाहा हुन्छ ।

ue{/x]sf] nIf0f M

गर्भ रहेमा सबैभन्दा पहिले देखिने लक्षण महिनावारी नहुने हो । गर्भ रहेपछि महिलाको शरीरमा “बिटा एसिड” हर्मोन बढ्दै जान्छ र बान्ता हुने, तल्लो पेट दुख्नेजस्ता लक्षण देखा पर्छन् । अनियमित महिनावारीमा गर्भको टुंगो हुँदैन । महिनावारी गडबड वा अनियमित भएको अवस्थामा भने कुन अवधिमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन्छ भन्ने कुराको टुंगो हुँदैन । महिनावारी गडबड हुनेहरूमा धेरै प्रयास गर्दा पनि गर्भ नरहने समस्या पनि देखिन्छ ।

त्यस्तो भएको खण्डमा के कारणले महिनावारी गडबड भएको हो त्यसको उपचार गर्नुपर्छ । त्यसपछि समस्या समाधान हुन्छ र चिकित्सकले महिनावारी नियमित हुने औषधि दिन्छन् । महिनावारी नियमित भएपछि मात्र कुन समयमा गर्भ रहन्छ भन्ने कुराको टुंगो लगाउन सकिन्छ ।

महिनावारीमा यौन सम्पर्क र गर्भको सम्भावना केहीलाई महिनावारीको बेला यौन सम्पर्क गर्दा पनि गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । जसको महिनावारी नियमित छैन, ढिलो “ओभिलियसन” हुन्छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई महिनावारीको बेला सम्बन्ध राख्दा पनि गर्भ रहन सक्छ ।

सामान्यतः अण्डा २४ देखि ४८ घण्टासम्म सक्रिय हुन्छ भने वीर्य ४८ देखि ७२ घण्टासम्म सक्रिय हुन्छ । जसले केही महिलाको महिनावारी गडबड हुन्छ । उनीहरूको अण्डा ढिलो अथवा छिटो बन्यो भने महिनावारीको समयमा सम्पर्क भयो भने गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ ।

;Gb{e M

- रिप्रोदक्तिभ हेल्थ फोर हेल्थ वोर्केर्स २०६५
- बिलियेम गैनेकोलोगी
- फिलिप्स डी ओफिस गैनेकोलोगी

पूर्व सुपरिन्टेन्डेन्ट
भक्तपुर अस्पताल

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वका

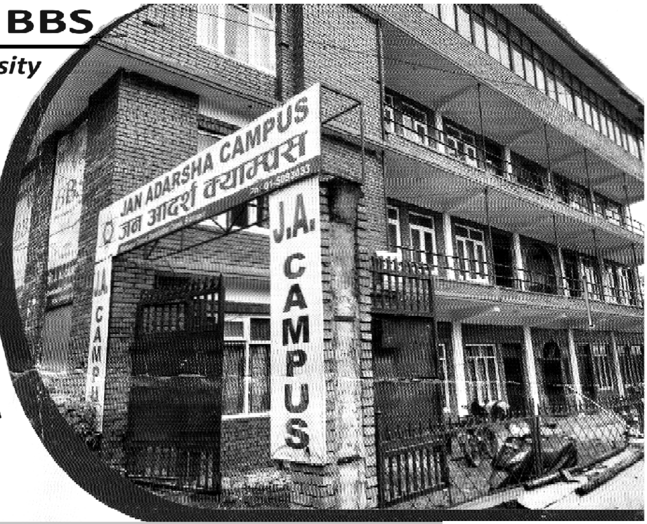
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Admission Opened in BBS

Affiliated to Tribhuvan University



JAN ADARSHA CAMPUS

Shankhadhar Chowk, Madhyapur Thimi-4, Bhaktapur, Nepal,
☎ : 01-50933033, 9841285722

uPfbf; >]i7
का.वा. अध्यक्ष

bUf{dfxg >]i7
क्याम्पस प्रमुख

n]v

UNDERSTANDING LOW BACKACHE AND HOW TO PREVENT IT

Dr. Avay Yadav
Specialist Orthopedic

Low back pain is a common ailment that affects people of all ages and backgrounds. It is common to the point that probably everyone and everywhere must have experienced low back pain during their life time. Though, the intensity of pain varies where it can be debilitating, interfering with daily activities, work and overall quality of life, most of these pain are preventable with right knowledge and lifestyle choices.

Causes (common) :

1) Pour posture
   Slouching and hunching for extended periods can strain low back.
   Sitting or staying in same posture for long hours especially work on laptops and computers or desk job.
2) Sedentary life style
   Weakens the back muscle and can lead to back pain
3) Muscle and ligament strain
   Trauma, lifting heavy object and sudden movement can cause injury.
4) Obesity
   Stresses the back muscle and cause low back pain.
5) Disc pathology/problem
   Herniated disc, infection in the disc can cause mechanical or chemical radicular pain
6) Bony pathology /problem
   Tumors acute fracture, old fracture with changes in kyphosis /lordosis, degeneration of bone causing compression etc.
7) Miscellaneous problems
   Stress, anxiety can aggrevate pain
   Alcohol and smoking can cause osteoporosis hence pain
   Medical problem – hypothyroidism, metastasis etc

Preventions :

1) Regular exercise
   It strengthens back muscle. Activities like walking, swimming, yoga are beneficial.
2) Good posture
   Use ergonomic chair if you have desk job
   Change of posture hourly is highly recommended.
3) Weight reduction
   Decreasing weight would decreases pressure/strain of back

4) Mattress /sleep posture
   Ensure the mattress, whatever it is, is comfortable and support your back.
5) Stress management
   Decrease the muscle tension
6) Seek professional help
   If pain is chronic or severe consult health care provider – physical therapy, chiropractic care and doctors.

Hence low back pain is a wide spread issue which can be prevented to a great extend with simple measure and life style modification. By prioritizing your back health, you can enjoy a pain free and active life.

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय
शुभ-कामना
व्यक्त गर्दछौं ।

बालकृष्ण पात्या श्रेष्ठ
वडा अध्यक्ष
मध्यपुर थिमि नगरपालिका
४ नं. वडा कार्यालय
मध्यपुर थिमि

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शिक्षक-शिक्षिका, अभिभावक, विद्यार्थीवर्ग एवं शुभचिन्तक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।
दुर्गामोहन श्रेष्ठ
अध्यक्ष
शिवकृष्ण श्रेष्ठ
प्रिन्सिपल एवं
नौलो ज्योति अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय
मध्यपुर थिमि न.पा.-४, इकुडोल, बप्पा, फोन: ०१-५०९३०१५

n]v

जेष्ठ नागरिकका अधिकारहरु : एक झलक

दुर्गामोहन श्रेष्ठ
वरिष्ठ अधिवक्ता

सन् १९४५ मा संयुक्त राष्ट्र संघको स्थापना भयो । सो पश्चात् १० डिसेम्बर १९४८ मा विश्वव्यापी मानव अधिकारको घोषणा-पत्र जारी गरियो । उक्त घोषणा-पत्रको धारा १ अनुसार सबै मानिस जन्मजात स्वतन्त्र र मर्यादा एवं अधिकारमा समान छन् । त्यस्तै धारा २ अनुसार जाति, वर्ण, लिङ्ग, भाषा, धर्म, राजनीतिक वा अरु विचार, राष्ट्रिय वा सामाजिक उत्पति वा अरु हैसियतको भेदभाव नराखी प्रत्येक व्यक्ति घोषणामा उल्लेखित अधिकार र स्वतन्त्रताका हकदार छन् । अन्तर्राष्ट्रिय कानूनले मान्यता दिएका अधिकारहरु मानव अधिकारको रुपमा स्थापित हुन्छ । आधुनिक अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानूनको उत्पति अन्तर्राष्ट्रिय समाजसेवी संगठन रेडक्रसका जन्मदाता महामानव जाँ हेनरी ड्युनाबाट भएको पाइन्छ ।

बृहत नेपाली शब्दकोषका अनुसार कानूनी, परम्परागत वा नैतिक रुपमा प्राप्त, न्यायोचित दावी, हक वा आख्तियार जसलाई सामान्य अर्थमा अधिकार भनिन्छ । त्यसैले मानवले जन्मेपछि स्वत: पाउने अधिकार नै मानव अधिकार हो । अर्थात् मानवको लागि नभई नहुने आवश्यकता नै मानव अधिकार हो । यो अधिकार खाना, छाना र नानासँग पनि सम्बन्धित छ । यो स्वतन्त्रता र सम्पतिसँग पनि सम्बन्धित छ । मानवको मर्यादा, शान्ति र सुरक्षाको ध्येयले मानव अधिकारको संरक्षण गरिन्छ । अत: मानव अधिकार प्राकृतिक अधिकार पनि हो ।

नेपालको संविधान, २०७२ ले विश्वव्यापी मानव अधिकारको घोषणा-पत्र, १९४८ र आर्थिक, सामाजिक, नागरिक, सांस्कृतिक तथा राजनीतिक अधिकार सम्बन्धी महासन्धी (प्रतिज्ञापत्र), १९६६ को प्रकाशमा जेष्ठ नागरिक हरुलाई निम्न लिखित मौलिक हक प्रदान गरेको पाइन्छ ।

(१) सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक :-
प्रत्येक व्यक्तिलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक हुने, कसैलाई पनि मृत्यु दण्डको सजाय दिने गरी कानून नबनाइने प्रत्याभूति दिएको छ ।

(२) व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको हक :-
कुनै पनि व्यक्तिलाई व्यक्तिगत स्वतन्त्रताबाट बन्चित नगरिने, विचार र अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता, शान्तिपूर्वक भेला हुने, राजनीतिक दल खोल्ने, जेष्ठ नागरिक सचेतना केन्द्र आदि संघसंस्था खोल्ने, नेपालभित्र कुनै पनि भागमा बसोबास गर्ने, पेशा, उद्योग, व्यापार, व्यवसाय गर्ने आदि स्वतन्त्रता छ ।

(३) सम्पतिको हक :-
प्रत्येक जेष्ठ नागरिकलाई कानून बमोजिम सम्पति आर्जन गर्ने, भोगचलन गर्ने, बेचबिखन गर्ने, व्यावसायिक लाभ प्राप्त गर्ने, कारोबार गर्ने स्वतन्त्रता छ ।

(४) धार्मिक स्वतन्त्रताको एक :-

धर्ममा आस्था राख्ने प्रत्येक जेष्ठ नागरिकलाई आफ्नो आस्था अनुसार धर्मको अवलम्बन, अभ्यास र संरक्षण गर्ने, धार्मिकस्थल तथा धार्मिक गुथिको सम्पति व्यवस्थापन तथा संरक्षण गर्ने हक छ ।

(५) शिक्षा सम्बन्धी हक :-
जेष्ठ लगायत सबै नेपाली नागरिकलाई माध्यामिक तहसम्म नि:शुल्क शिक्षा पाउने जीवनको अधिकारको रुपमा व्यवस्था गरिएको पाइन्छ ।

(६) स्वास्थ्य सम्बन्धी हक :-
जेष्ठ नागरिकलाई स्वास्थ्य तथा खानेपानी, खाद्य, आवासको हक, स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी समान पहुँच हुने, सरसफाई तथा खानेपानी हकको व्यवस्था गरिएको देखिन्छ ।

(७) सामाजिक सुरक्षाको हक :-
आर्थिक रूपले विपन्न, अशक्त लगायत जेष्ठ नागरिक लाई सामाजिक सुरक्षाको हकको व्यवस्था छ । जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी ऐन, २०६३ को दफा २४ तथा जेष्ठ नागरिक सम्बन्धी नियमावली, २०६५ नियम १४ बमोजिम जेष्ठ नागरिकहरुले सामाजिक सुरक्षा भत्ता वा सुविधा पाउने व्यवस्था छ ।

(८) जेष्ठ नागरिकको अंश सम्बन्धी अधिकार:-
मुलुकी देवानी संहिता, २०७४ को दफा २०५ बमोजिम सगोलको सम्पतिमा पति, पत्नी, बाबु, आमा, छोरा, छोरी अंशको समान हकदार हुनेछ । ऐ दफा २११ अनुसार छोरा छोरीले बाबुआमालाई आफ्नो इज्जत आमद अनुसार खान लाउन दिई पालन पोषण गर्नु पर्ने दायित्व तोकिएको छ । साथै आफ्नो आर्थिक हैसियत अनुसार शिक्षा र स्वास्थ्य उपचारको व्यवस्था समेत गर्नुपर्ने दायित्व छ ।

यदि छोरा छोरीले त्यस्तो दायित्व पूरा नगरेमा, दु:ख-कष्ट दिएमा पीडित जेष्ठ नागरिकले आफ्नो भागको अंश लिएर छुट्टै भिन्न बसोबास गर्न सकिने अधिकार पनि छ ।

त्यस्तै पतिले पत्नीलाई र पत्नीले पतिलाई शारीरिक वा मानसिक कष्ट, यातना दिएमा वा खान लाउन नदिई घर बाट निकाला गरेको खण्डमा जनसुकै समयमा आफ्नो भागको अंश लिएर छुट्टै बसोबास गर्न सक्ने हक छ । त्यसरी पाएको आफ्नो अंश वा सम्पति कसैलाई बेचबिखन गर्ने कि कुनै व्यक्तिलाई वा वृद्धाश्रम, मानव सेवा गृह, सामाजिक सेवाको उद्देश्य भएका संघसंस्थालाई दान दिने अथवा हालैदेखिको बक्स-पत्र वा शेषपछिको बकसपत्र लिखत रजिस्ट्रेशन पारित गरी दिन सकिनेछ । त्यस्तै जेष्ठ नागरिकलाई आफ्नो छोरा, छोरीले खान लाउन नदिई, हेरविचार नगरेकोले कुनै बृद्धाश्रम, मानव सेवा गृह आदि संस्थामा आश्रय लिनु परेको अवस्थामा निज आश्रित पीडित, दु:खी जेष्ठ नागरिकको अंश वा सम्पतिसम्बन्धी हक प्राप्त गर्न त्यसरी आश्रय दिने संस्थाले कानूनी उपचार प्राप्त गर्न उत्साहित र सक्रिय हुनु पर्ने तर्फ सचेत हुनुपर्ने देखिन्छ ।

निष्कर्षमा जेष्ठ नागरिकहरुलाई जीवित हुँदा खाना, नाना, छानाको साथै उचित स्याहार, सम्मान र मृत्युपछि सम्मानजनक रुपमा अन्तिम संस्कार हुने कुरामा आश्वस्त पार्नु पर्दछ ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरु :-

(१) नेपालको संविधान, २०७२
(२) रेडक्रस अभियान, ICRC
(३) नेपाल ऐन संग्रह, खण्ड १६
(४) नेपाल नियम संग्रह खण्ड १६
(५) मुलुकी देवानी संहिता, २०७४

(संस्थापक सभापति
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी
मध्यपुर थिमि उपशाखा)

sljtf

रेडक्रस

जीवनाथ अधिकारी

जहाँ विपत्तिले छायो पुग्छ रेडक्रस त्यहाँ त्यहाँ
रातमा जूनझैँ लाग्छ सहयोगी जहाँ त्यहाँ ।।
प्रकृति जब वैरिन्छ वैरी भै जनजीवन
अस्तव्यस्त जहाँ हुन्छ पुग्छ रेडक्रस चिरन्तन ।।
कुनै दुर्घटना आए अघि लाग्दछ रेडक्रस
काँधमा काँध जोडेर उद्धारमा निरन्तर ।।
बाढीपैरो चली गैरो विपत्ति जब घेर्दछ
सामग्री हातमा बोकी अघि रेडक्रस सर्दछ ।।
भूकम्प हल्लिँदै धर्ती काम्न थाल्छ धकाधक
दगुर्दै पुग्दछ रेडक्रस गर्छ उद्धार भकाभक ।।
मानवता छ छातीमा कर्ममा पाखुरी द्वय
सबैभित्र छ सौन्दर्य ठुलोसानो दुवै वय ।।
सर्वोत्कृष्ट हो यो मान्छे सेवा सर्वोच्च हो अझ
साथ रेडक्रसको पाए हुन्न केही असम्भव ।।

सिर्जनाकुञ्ज, बालकोट, भक्तपुर

"आर्थिक, सामाजिक तथा साँस्कृतिक उन्नतिका लागि सहकारिताको भावनालाई जगाऔं"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वका उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

तुईलाल श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

बालकुमारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोनः ०१-५०९३३२३, ५०९३४५५

"सुख-दुःखमा, सप्तकौशिका साथमा"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

गोविन्द कृष्ण श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

सप्तकौशिका बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोनः ०१-५०९३५५५

"सुख-दुःखमा, सप्तकौशिका साथमा"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

राजेश श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

सिद्धार्थ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोनः ०१-५०९३४२६, ५०९३२१९

n]v

छारे रोगबाट कसरी बच्ने

डा. दिपेन्द्र कुमार रौशन

नेपालको सन्दर्भमा अधिकांश व्यक्तिमा देखा परेको विभिन्न शारीरिक समस्यामध्ये छारे रोग पनि एक हो । यो समस्या प्रत्येक १ हजारमा ५ देखि १० जना व्यक्तिमा देखेको पाइएको छ । उचित उपचारपछि पूर्ण रुपमा निको हुने भएतापनि आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक स्थिति, तनाव तथा अचेतनाजस्ता विभिन्न कारणवंश अधिकांश व्यक्तिमा यस समस्याले आक्रमण गरेको देखिन्छ । यसलाई मेडिकल टममा “सिजर अथवा इपिलेप्सी” पनि भनिन्छ । यसका विभिन्न प्रकारहरु रहेकोले यसको लक्षण तथा समस्या सबैमा समान रुपमा देखा पर्छ भन्ने हुँदैन । यो उमेर तथा समूहपिच्छे व्यक्तिमा फरक-फरक रुपमा देखा पर्छ ।

बालबालिकाको सन्दर्भमा भन्ने हो भने प्रायजसो: उनीहरुमा “एब्सेन्स सिजर” देखा पर्ने गरेको छ । यस समस्याबाट ग्रसित हुने बालबालिकामा टोलाउने समस्या देखा पर्छ । केही क्षणको निम्ति उनीहरु पूरै अनकन्सियस (बेहोस) भई टोलाउने गर्छन् । ती समयमा भएका गतिविधिबारे उनीहरु पूर्ण रुपमा अनभिज्ञ रहन्छन् । यो थोरै समयको निम्ति हुने भएकोले उनीहरुको वरपर रहने व्यक्तिहरु समेत यस विषयप्रति अनभिज्ञ रहन्छन् । यसैगरी, “फोकल छारे रोग” को विषयमा भन्नुपर्दा यस सिजरअन्तर्गत भने व्यक्तिको हात वा मुख मात्रै काम्ने हुन्छ । यसमा अन्य सामान्य तथा साझा रुपमा देखा पर्ने छारे रोगमा जस्तो लक्षण देखा पर्दैनन् । तर, साझा समस्याका रुपमा देखा पर्ने लक्षणहरु भने यसप्रकार रहेका छन् ।

- अकस्मात् हातखुट्टा काम्ने
- रिंगटा लाग्ने
- बेहोस हुने
- मुखबाट फिँज काढ्ने
- आँखा पल्टाउने
- कपडामै पनि दिशा पिसाब हुने

कारणहरू :

यसको मुख्य कारण प्रदूषित खाना तथा वातावरणलाई मान्न सकिन्छ । प्रदूषित वातावरणका कारण हामीले खाना खादा पानी तथा माटोजस्ता विभिन्न माध्यमबाट जुका हाम्रो पेटमा पुग्छ । र, क्रमिक रुपमा त्यसले लार्भाको रुप लिई र गतमा बहदै सम्पूर्ण शरीरमा फैलन्छ । यसरी शरीरमा फैलिएको जुका कतिपय अवस्थामा शरीरको विभिन्न अंगमा गएर मर्छन् भने कतिपय जीवित रहेका जुका हाम्रो मस्तिष्कमा

गएर सक्रिय रहन्छन् । र, यसैबाट व्यक्तिमा छारेरोग देखा पर्छ ।

यसैगरी यसको मानसिक पक्षसँगको सम्बन्धको विषयमा भन्नुपर्दा प्रायजसो: महिलाहरुमा उच्च तनावका कारण पनि यस्ता समस्या देखा पर्ने गरेको पाइएको छ । र, यसैकारण ती तनावहरु बाहिर निस्कन खोज्ने क्रममा व्यक्ति काम्ने तथा बेहोस हुन सक्नेजस्ता लक्षणहरु देखापर्छ ।

- टाउकोमा लागेको चोटपटक
- अल्कोहलको प्रयोग
- अनिँदो
- तनाव
- ट्रिगर
- फ्ल्यासिङ लाइट
- होहल्ला तथा भिडभाड
- र, वशांणुगत अवस्था ।

कसरी गर्ने पहिचान ?

व्यक्तिमा छारे रोग लागेको कुरा हामी आफैले निक्यौंल गर्न सक्दैनौ । सुगरका बिरामीहरु पनि कहिलेकाहीँ सुगरको गडबडीका कारण अकस्मात् ढल्ने र मुखबाट फिँज काढ्ने भएकोले हामीले यसरी अकस्मात् ढलेर मुखबाट फिँज काढ्ने जति सबै छारेरोग बिरामी हो भन्न मिल्दैन । तर, यसको निम्ति हामीले यस्ता लक्षण देखा परेका व्यक्तिहरुको आनीबानीबाट पनि यस रोगको पहिचान गर्न सकिन्छ । जस्तो कुनै पनि बालबालिका लगातार टोलाइरहन्छ र उसको पढाइको गति पनि दिनानुदिन खस्किँदै गएको छ भने ती अवस्थामा भने हामीले उक्त बालबालिका माथि शंका गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तै कुनै-कुनै व्यक्तिमा हातखुट्टा तथा मुख लगातार काम्ने वा हुल तथा भिडभाडमा अर्धचेत अवस्थामा हुने अवस्था देखा पर्छ भने त्यस्तो बिरामीहरुमा पनि छारे रोग देखिन सक्ने सम्भावना उच्च रहन्छ ।

उपचार तथा बच्ने उपाय :

किड्नी सम्बन्धि समस्या देखा पर्दा वा रगतमा पोटासियमको कमीका कारण पनि कुनै-कुनै व्यक्ति बेहोस हुने भएकोले यस रोगको उपचारको विषयमा भन्नु पर्दा सर्वप्रथम हामीले व्यक्तिमा देखा परेको रोग छारे रोग हो कि होइन भन्ने विषयमा निश्चित हुनुपर्छ । यदि व्यक्तिमा देखा परेको उक्त समस्या छारे रोग नै हो भन्ने कुराको निश्चित भएमा के कारणले व्यक्तिमा उक्त समस्या देखा पर्‍यो भन्ने विषयमा पनि बुझ्नु जरुरी छ ।

तसर्थ व्यक्तिमा देखा परेका समस्याको कारण पहिचान गर्न सकेमा हामीले यस रोगको निराकरण पनि सजिलै गर्न सकिन्छ । कुनै पनि छारे रोग लागेर ढलेको व्यक्तिमा केहि समय पश्चात् आफै चेतना आउँछ । तर, यसो भन्दैमा हामीले यसलाई बेवास्ता भने गर्नु हुँदैन । माथि उल्लेख गरेजस्तै कतिपय अवस्थामा जुका हाम्रो मस्तिष्कमा गएर बसेको अवस्थामा भने यसले बिरामीमा गम्भीर समस्या समेत निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ हामीले व्यक्तिमा यस्ता समस्या के कारणवश देखा पर्‍यो भन्ने कुराको पत्ता लगाई सो कारणको उपचार गर्नुपर्छ । र, हालसम्मको तथ्यांकले के बताएको छ भने अधिकांश ६० देखि ७० प्रतिशत छारे रोग २ वर्षसम्मको लगातार औषधीको सेवनद्वारा पूर्ण रुपमा निर्मुल पार्न सकिन्छ ।

माथि उल्लेखित उपचार प्रक्रिया यस्तो समस्या देखा परेको बिरामीको समस्या कम गर्नको निम्ति व्यक्ति स्वयं तथा अस्पताल ल्याएर गर्ने भएतापनि कतिपय अवस्थामा

छारे रोग विशेषज्ञ
मेडिकल डारेक्टर
नेपाल कोरिया मैत्री नगरपालिका अस्पताल

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,

शुभ-दीपावली

एवं

छठ पर्व २०८० का

उपलक्ष्यमा समस्त नेपाली दाजुभाई दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

एस. एस. मेडिकल स्टोर

गठ्ठाघर चोक, भक्तपुर

फोन नं. : ०१-६६३१११८, ०१-६६३७०५१

मो.नं.: ९८४१५५५०५२

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शिक्षक-शिक्षिका, अभिभावक, विद्यार्थीवर्ग एवं शुभचिन्तक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

बुद्धिकुमार घो श्रेष्ठ
प्रधानाध्यापक एवं

आदर्श माध्यमिक विद्यालय

लायकु थिमि, भक्तपुर
फोन नं. : ६६३०३२१

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Laba Rajaura
Managing Director

Balkot Block & Tiles Udhyog

Suryabinayak Municipality-3, Balkot
Ph. No. : 016632078, 9841272380

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

भुँलाखेल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मध्यपुर थिमि न.पा., वडा नं. ५, हात्तिमहाँकाल
फोन नं. : ६६३०३८३

पेटको क्यान्सर

डा. श्रीकृष्ण श्रेष्ठ

क्यान्सर रोग हाम्रो लागि एउटा ठूलो चुनौती भएको छ । तर अहिले आधुनिक प्रविधि र नयाँ औषधीहरुको विकास भएसँगै क्यान्सरलाई सर्जरी र औषधीको प्रयोगले नियन्त्रण गर्न सफल भएका छौं । क्यान्सरहरू मध्ये पेटको क्यान्सर पनि प्रमुखमा पर्दछ । पेट भन्नाले सामान्यरूपमा हामीले खाएको खानेकुरा जम्मा हुने अंग बुझ्दछौं । यो रोग पुरुषहरूलाई बढी मात्रामा भएको देखिन्छ भने यो बुढ्यौलीमा देखिने भए तापनि ४० वर्ष माथिकामा पनि देखिएको छ । हामी जस्तो विकासोन्मुख देशमा यो रोगले अझ बढी असर पारिरहेको छ । विकसित देश मध्ये पूर्वी एसियाका देशहरुमा बढी देखिरहेको छ ।

यो रोगको कारणमध्ये बढी जसो खानपान र खाद्य भण्डारण तथा व्यवहार पर्दछ । कतिपयमा आणुवंशिक तत्वमा पनि भर पर्दछ । खानामा चिल्लो तथा प्रोटिनको असन्तुलित मात्रा हुनु, पोलेको खानेकुरा, नुनमा भण्डारण गरिएका खानेकुरा तथा बढी मात्रामा बजारमा पाइने गुलियो खानेकुरा र शुद्ध खानेपानीको व्यवस्था नहुनुले पनि यो रोग बढी मात्रामा देखिने गरेको छ । बढी मात्रामा लामो समय ग्याष्ट्रिकको औषधीको प्रयोगले पनि यो रोग लाग्नमा भूमिका खेलेको देखिन्छ ।

यो रोगको प्रमुख लक्षण नाइटो भन्दा माथि पोलिरहनु, चाँडै अघाउनु र तौल घट्दै जानु हो । कतिपयलाई पेटमा खानाको बाटो थुनिएर बान्ता हुने तथा रगत बगेर कमजोर हुने र रगत वान्ता हुने पनि हुन्छ । हामीले समयमै माथिका लक्षणहरु देखिएमा यो रोग सम्बन्धी विशेषज्ञ डाक्टर सँग सल्लाह लिनु पर्दछ ।

समयमै पेटको क्यान्सर पत्ता लगाएर अप्रेशन गर्नु पर्ने प्रमुख रुपमा आउँछ । रोगको शुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाएर अप्रेसन गर्नु नै यो रोगको उपचार हो । ढिलो भएर फैलिएको अवस्थामा अप्रेसन गर्न नमिल्ने र गरेर पनि त्यति फाइदा नहुने हुन्छ । धेरैजसोलाई अप्रेसन गरेर पनि पछि बल्झिने गर्दछ । अप्रेसनपछि पनि उपचार निरन्तर चल्छ भने समय समयमा बल्झिने हुँदा डाक्टरसँग फलोअपमा बस्नु पर्दछ । यो रोग कडा खालको चाँडै फैलिने भएकोले रोग लागिसकेपछि ढिला नगरिकन चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु पर्दछ ।

हामी सबैले आफ्नो खानपानमा सन्तुलित खाना खाने तथा नियमित रूपमा चिकित्सकसँग चेकजाँच गराउने बानी गर्नु पर्दछ । रोग लागेपछि उपचार गर्ने भन्दा पनि रोग नै लाग्न नदिनु बुद्धिमानी हुन्छ । लागिहालेमा समयमै उपचार गर्नु पर्दछ । पेट पोलिरहेपनि ग्याष्ट्रिक हो भनेर बस्नु हुँदैन । यो रोग अहिले सामान्य इन्डोस्कोपी गरेर पत्ता लाग्ने हुँदा समयमै इन्डोस्कोपी गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं
छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहक एवम्
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय
शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

STANDARD ELECTRO TECH
Mob.- 9841273418
** We deal all brands of Mobile & Mobile accessories.*
** Mobile & Laptop repairs also available.*

"एकका लागि सबै, सबैका लागि एक नै सहकारिता हो ।"
नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय
शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

मध्यपुर थिमि बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक, भक्तपुर
फोनः ०१-५०९३४४४

"लगानीको माध्यमबाट आर्थिक तथा सामाजिक उन्नति गरौं ।"
नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं
छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहक एवम्
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

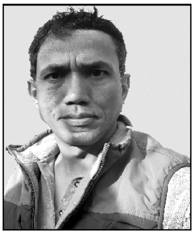
कुमारी इन्भेष्टमेण्ट कम्पनी प्रा.लि.
मध्यपुर थिमि -४, शंखधरचोक
फोनः ०१-५६३९०६२

"सफलताको लागि हरपल सहयोगी ।"
नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय
शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

बाबा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोनः ९७७-०१-५०९३३५२
०९७७-९८४१-२७०५५४

Diabetes: The Silent Killer



Lion Birendra Kaji Pradhananga

Diabetes is a disease that has been around for centuries, but it was only recently that we started calling it the silent killer. Diabetes is a severe and chronic illness that can lead to various potential health complications and lead to an untimely death if not properly managed. As mentioned above, it occurs when the body doesn't produce enough insulin or when the cells don't respond appropriately to insulin. This test measures your blood sugar level and can diagnose diabetes if the blood sugar is higher than usual. While many people with diabetes don't experience any symptoms in the early stages, it's still important to be alert so that you can get treatment and make lifestyle changes at the first sign that something may be wrong.

The risk of diabetes is increasing in Nepal also. It is projected that it will become the biggest leading cause of death in developing countries like Nepal by 2030. Therefore, you should know about risk factors around you and mitigation measures you can adopt against them.

Nepal is a developing country with a population of about 30 million. The Nepal Diabetes Association (NDA) had reported that 15% of people, aged 20 years and older living in urban areas are affected directly or indirectly by diabetes mellitus. Among people aged 40 years and older in urban areas, this number has increased to 19%. In 2002, the percentage of diabetic patients was 19.04%, but it increased to 25.9% in 2009 in Nepal and is continuously growing ever since.

According to WHO, diabetes affects more than 500,000 people in Nepal, and this number will rise to 1,500,000 by 2030. Between 2001 and 2002, a survey conducted in Nepal showed that 6.9% and 10.2% of women suffered from diabetes and pre-diabetes respectively, in comparison to the figures for men is 10.8% and 13.2%, respectively.

Knowing Diabetes :

Diabetes is a disease that has been around for centuries, but it was only recently that we started calling it the silent killer. And while the name may be relatively new, the dangers of diabetes are not. For those unaware, diabetes occurs when the pancreas cannot regulate the body's blood sugar, leading to periods of high and low sugar levels when you consume certain

food items.

Diabetes is a severe and chronic illness that can lead to various potential health complications and lead to an untimely death if not properly managed. But what makes diabetes so dangerous? In this blog post, we will explore the reasons why diabetes is called a silent killer. From its effects on the body to its often hidden symptoms, read on to learn more about this deadly disease, its causes, and the best treatments available to prevent its onset.

Symptoms of diabetes :

Some symptoms are associated with diabetes, although many people do not experience any symptoms. It is one of the reasons why people refer to diabetes as a silent killer. The most common sign of diabetes is an increase in thirst and urination. Other symptoms include:

- Fatigue
- Weight loss
- Blurred vision
- Slow-healing wounds

If you experience any of these symptoms, you must see your doctor for a diagnosis. Usually, if you or someone close to you is experiencing these symptoms, there's a high probability that they have diabetes.

Causes of diabetes :

There are two main types of diabetes – type 1 and type 2. Type 1 diabetes is usually diagnosed in children, young adults or adolescents, while type 2 diabetes usually develops in people over 40. However, this isn't always the case; many young people are diagnosed with type 2 diabetes.

Type 2 diabetes is the most common form of the disease. As mentioned above, it occurs when the body doesn't produce enough insulin or when the cells don't respond appropriately to insulin. Insulin is a hormone that helps glucose (sugar) enter the cells.

The exact cause of type 1 diabetes is unknown, but it's thought to be due to a combination of genetic and environmental factors. Type 2 diabetes can develop at any point in life for various reasons, and some of the most common ones include the following:

- Obesity: Unmanageable weight gain is one of the major contributing factors to developing type 2 diabetes.
- Sedentary lifestyle: Many young adults indulge in far more screen time these days, making it challenging to regulate the body's insulin levels.
- Eating processed food is one of the most direct contributors to diabetes. Foods high on the glycemic index are straightforward to digest, causing spikes and crashes in blood sugar levels.
- Family history of diabetes: Genetics increases the probability of developing diabetes.
- High blood pressure
- High cholesterol

Treatment for diabetes :

There is no one-size-fits-all approach to the treatment of diabetes. The best way to manage your diabetes is to work with a team of healthcare professionals who can tailor a

treatment plan to meet your specific needs.

Your treatment plan may include the following:

- Lifestyle changes include eating a healthy diet, exercising regularly, etc.
- Medications: If you have type 1 diabetes, you will need to take insulin for the rest of your life.

If you have type 2 diabetes, you may be able to manage your condition with lifestyle changes and oral medications, but you may eventually need insulin to manage your symptoms. Your healthcare team will also help you monitor your blood sugar levels and watch for signs of complications such as heart disease, nerve damage or kidney disease.

Prevention of diabetes

If you have diabetes or are at risk for developing it, you must be aware of the signs and symptoms to prevent complications.

- While many people with diabetes don't experience any symptoms in the early stages, it's still important to be alert so that you can get treatment and make lifestyle changes at the first sign that something may be wrong.
- Lifestyle changes are one of the best ways to combat diabetes and prevent it from ever occurring.

Here are two things you can implement right away:

- Dietary changes: Consume whole foods and vegetables such as apples, whole wheat, spinach, legumes and pulses. Most of these foods rank low in the glycemic index, so they won't increase blood sugar levels after consumption.
- Physical regimen: Since a sedentary lifestyle contributes to diabetes, it's time to put on your shoes and start moving. Walking, running, swimming and practising yoga are some of the best ways to stay in shape and regulate insulin production.

Conclusion :

It's essential to be aware of the dangers of diabetes, which is often referred to as a silent killer since many people do not experience any symptoms during the early stages. Diabetes can lead to serious health complications, including heart disease, stroke, kidney failure and blindness. But with lifestyle changes and medications, you can keep the condition at bay.

District Diabetic Chairperson
District 325 G

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभ-कामना व्यक्त गर्दछौं ।

पल्पसा जनरल सप्लायर्स

शंखधरचोक, मध्यपुर थिमि, फोनः ९८४१२२३०३३

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभ-कामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. मनोज श्रेष्ठ

मध्यपुर थिमि आल्मुनियम सेन्टर

शंखधरचोक, मध्यपुर थिमि

फोनः ९८४१५१४४०२

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहक एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. नजरमान श्रेष्ठ

श्री बालकुमारी तितौरा तथा मसला उद्योग

बालकुमारी, मरुटोल, मध्यपुर थिमि

फोनः ९८४११८३३३१

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहक एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. तुईलाल कायस्थ

मनासुल फर्निचर उद्योग

तछुटोल, मध्यपुर थिमि-४

फोनः ०१-५०९२३९३, ९८१३४६१०९४

n]v

कम्प्युटर भिजन सिण्ड्रोम (डिजिटल आँखा तनाब)

सदिक्षा श्रेष्ठ
(दृष्टि बिशेषज्ञ)

सर्बप्रथम म यस नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले प्रकाशन गर्न लागेको आफ्नो स्मारिकामा मलाई लिखित रुपमा केही कुराहरु राख्न मौका दिनु भएकोमा हार्दिक आभार ब्यक्त गर्न चाहन्छु । अब बिषयमा प्रबेश गर्न चाहन्छु । यस सन्दर्भमा बिगत केही दशक देखी डिजिटल तथा ईलेक्ट्रोनिक्स क्षेत्रमा भएको बिकासले धेरै फड्को मारेको देखिन्छ । जसले गर्दा दैनिक कामकाज, कार्यालयको कामहरु देखि औद्योगीक क्षेत्रहरुमा समेत मानबीय स्रोतले भन्दा बढी कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबाईलहरु लगायतका डिजिटलका माध्यमहरु तथा बिबिध प्रकारका मेशिन तथा रोबोटहरुले कार्य गर्ने गराउने प्रचलन बढ्दै गएको देखिन्छ । यस सिलसिलामा बिभिन्न प्रकारका सामाजिक संजालहरु मनोरन्जनात्मक सामाग्रीहरु तथा अध्ययन अध्यापनमा प्रयोग हुने ई-रिडर का साधनहरु लगायत आर्थिक कारोबारहरु समेत उपरोक्त साधनहरुको प्रयोगबाट सम्पन्न गर्ने प्रचलन ब्यापक रुपमा बालक, युबा, बृद्ध जेष्ठ नागरीकहरुले समेत गर्दै आएको पाईन्छ । यस्ता डिजिटल साधनहरुको प्रयोगबाट एकातर्फ संसारभरका मानिसहरुले आफुलाई दैनिक क्रियाकलापमा धैरै सहजता महशुस गरेको देखिन्छ । जस्को लागि सबभन्दा बढि प्रयोग हुने शरीरको अंग आँखा हुन्छ भने अर्को तर्फ यस्को बढ्दो प्रयोगबाट मानिसमा एक प्रकार को आँखाको तनाबमा पनि ब्यापक रुपले बृद्धि भएको पाइन्छ । जसलाई मेडिकल भाषामा **कम्प्युटर भिजन सिण्ड्रोम (डिजिटल आँखा तनाब)** पनि भन्ने गरिन्छ ।

अब यस विषयमा छलफल गर्दा जो मानिसहरु सामान्य पठन पाठनको लागि मुद्रित पाठ्य सामग्रीहरुको पठन पाठन भन्दा बढि डिजिटल स्क्रिनको अगाडि बसेर आफ्नो अध्ययन अध्यापन तथा कार्यालयका कामहरु सम्पादन गर्न वा मनोरन्जनको रुपमा धेरै समय सम्म यस्ता साधनहरुको प्रयोग गरी रहन्छन् त्यस्ता मानिसहरुमा आँखाको तनाबको रुपमा यस खालको समस्या बिस्तारै शुरुवात हुनुका साथै शारिरीक सुगठनमा समेत गम्भिर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । तर साधारण खालको किताबहरुको अध्ययन अध्यापन गर्दा गराँउदा तुलनात्मक रुपमा यस प्रकारको तनाब कम मात्र हुन्छ । तसर्थ हामी बालबच्चा, युबा तथा जेष्ठ नागरिक हरुलाई कम्प्युटर मोबाईल लगायतका डिजिटल स्क्रिनहरु कम भन्दा कम मात्र प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छौं र बेलाबेलामा आँखा बन्द गरी शरीरलाई हलचल गरी केही समय बिश्राम लिई मात्र पुन: काममा लाग्न समेत सल्लाह दिन्छौं । अब यस डिजिटल आँखा तनाब बृद्धि हुनुका कारणहरु, यस्का लक्षणहरु, तथा निराकरणका उपायहरु बारे मुख्य मुख्य बुँदागत रुपमा निम्न छन् ।

डिजिटल आँखा तनाबका कारणहरु :–

- डिजिटल स्क्रिनमा हुने अत्याधिक चमक ।
- डिजिटल साधनको प्रयोग स्थलमा भएको प्रकाशको ब्यबस्था राम्रो नहुनु ।

- डिजिटल साधनको प्रयोग गर्दा बस्ने आसन नमिल्नु ।
- अनुचित अबलोकन दुरी र कोणमा राखि प्रयोग गर्नु ।
- प्रयोगकर्तालाई आबश्यक परेको चश्मा र कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोगमा साबधानी नअपनाउनु ।
- असुरक्षित दृष्टि समस्याहरु ।

डिजिटल आँखा तनाबका लक्षणहरु :–

- शुरुमा आँखा सुख्खा हुने, चिलाउने र रातो भई जलन हुने ।
- बिस्तारै दृष्टि धमिलो हुँदै र आँखाको पावर बढ्दै जाने ।
- टाउको दुख्ने ।
- घाँटीको पछाडी र ढाड दुख्ने ।
- जिउको माँसपेशीहरुको थकान हुने ।

पहिले नै निम्न समस्याहरु भएका मानिसहरुमा उपरोक्त लक्षणहरु सामान्य भन्दा बढि गम्भिर हुन सक्छन् । जस्तै :–

- आँखा सुख्खा भइरहनेलाई ।
- सुधार नभएको चश्माको निकट दृष्टि भएकाहरुलाई ।
- आँखाको फोकस गर्ने क्षमता कम भएकाहरुलाई । जस्तै अभिसरण अपर्याप्तता ।

डिजिटल आँखा तनाबका उपचार तथा निराकरणका उपायहरु :–

- प्रत्येक २० मिनेटमा कम्प्युटर वा डिजिटल उपकरणहरुबाट २० फिट टाढा बसी २० सेकेण्डको लागी आँखा बन्द गरी बस्ने ।
- बारम्बार आँखा झिम्काउने गर्ने ।
- डिजिटल उपकरण चलाँउदा आफु लाई ठिक्क हुने गरी अक्षरको साईज मिलाउने ।
- बाहिरी बाताबरणको प्रकाशको चमकलाई कम गर्ने ।
- डिजिटल उपकरणहरुमा स्क्रिन ग्लियरको प्रयोग गर्ने ।
- कार्यस्थलमा डिजिटल उपकरणहरु राख्दा वा प्रयोग गर्दा आफ्नो आँखाको स्तर भन्दा ४ देखि ६ ईन्च तल पर्ने गरी र तेर्सोबाट लगभग १५ देखि २० डिग्री हुने गरी राख्ने साथै आँखाबाट कम्तिमा २० देखि २८ ईन्चको दुरीमा राखेर मात्र चलाउने ।
- आफ्नो कुर्सि र शरीरको उचाई मिल्ने गरी बस्नु होस ताकी तपाँईको खुट्टाले भुईमा आरामले टेकोस ।
- कामको दौरान अधिक तरल पदार्थको सेवन गर्ने ।
- आँखाको भित्री भागमा चिप्लोपना कायम राख्न चिकित्सकबाट सिफारीस गरिएको आँसु उत्पादक आई ड्रप्सहरु बेलाबेलामा प्रयोग गर्ने ।
- अन्य समस्याहरु आई परेमा सम्बन्धित चिकित्सकको राय सुझाब अनुसार उपचार गर्ने ।

यसरी माथी उल्लेखित डिजिटल आँखा तनाबका कारणहरु, लक्षणहरु र त्यस्का निराकरण तथा उपचार हरुको बारेमा जानकारी गराउदै रोग लाग्नु भन्दा अगावै रोग लाग्न नै नदिनु भन्ने सिद्धान्तलाई आत्मसात् गर्दै आफ्ना समाजमा रहेका र आफ्नो सम्पर्कमा रहेका सम्पुर्ण महानुभाबहरुलाई यस बारेमा चेतना फैलाउनु हुन समेत आग्रह गर्दै मेरो सानो लेखको अन्त गर्दछु ।

धन्यबाद ।

n]v

सन्तुलित खाना आजको आवश्यकता

रेश्मा श्रेष्ठ
डाईटिसियन

स्वस्थ, तन्दरुस्त शरिरका लागि सहि र सन्तुलित खानपान जरुरी छ ।

जीवन जीउन, शारिरीक एवं मानसिक वृद्धि विकासका लागि नभई नहुने शरिरले उपयोग गर्न सक्ने पौष्टिक पदार्थ युक्त एवं सामाजिक , सांस्कृतिक मान्यता प्राप्त खानका लागि प्रयोग हुने वस्तु नै खाना हो । मानिस बाँच्न र उसको सम्पूर्ण विकासका लागि खाना अपरिहार्य हुन्छ ।

हामीले खाने खानेकुराबाट आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त गर्दछौं जसबाट शरिरले काम गर्ने, बढ्न र स्वस्थ रहन सक्षम हुन्छ ।हामीले हाम्रो दैनिक खानामा विभिन्न किसिमका खानेकुराहरु खानुपर्दछ किनकि एउटै खानाबाट सबै पोषक तत्व पाउन सकिदैन । शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने तथा रोगबाट सुरक्षा दिने खानेकुराहरुलाई उपयुक्त मात्रामा मिलाइएको खानेकुराहरुलाई सन्तुलित खाना/ आहार भनिन्छ ।

हामीले खाने भनेको हरेक बार खाना चार भन्नाले हरेक पटकको खानामा १.अन्न वा कन्दमूल , २.दाल, गेडागुडी, ३. फलफूल ४. माछा/ मासु /अण्डा /दूध तथा दूग्ध पदार्थ समूहबाट खानुपर्दछ । यदि यी समूहबाट मात्रा मिलाएर खानु खाइरहनुभएको छ भने सन्तुलित भोजन प्राप्त गरिरहनुभएको छ भन्ने पनि बुझिन्छ । यसका साथ साथै पानी पनि आवश्यकता अनुसार पिउनुपर्छ ।

अहिलेको समय प्राय मानिसहरु आफ्नो व्यस्थताका कारण र पोषणका लागि भन्दा स्वादका लागि बाहिरको खाना खाने बानी बढ्दै गएको छ । यसरी स्वादका लागि खाना खांदा शरिरका लागि आवश्यक पर्ने पोषक तत्वको

मात्रा कम हुनु र अनावश्यक तत्वको मात्र बढि भइ डाइबिटिज , उच्च रक्तचाप, मोटोपन, नराम्रो कोलेस्ट्रोलको मात्रा दिनहुं बढेको हाम्रै समाजमा देखापरेका छन् ।

यस्तो समस्या नआउनका लागि र आइसकेपछि हामी सबैले आफ्नो शरिरलाई कति खाने के खाने भन्ने बुझ्न एकदमै जरुरी छ । हरेक मान्छेको खानाको मात्रा उमेर, तौल, लिङ्ग, रोग, काम अनुसार विभाजन गर्नुपर्ने

हुन्छ त्यसैले आफ्नो शरिरलाई कति खाने भन्ने बुझ्न डाइटिसियनको सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ ।

त्यसै गरि व्यायाम कम्तिमा पनि ३० मिनेट गर्नुपर्छ सधैं गर्न फुर्सद छैन भने कम्तिमा पनि हप्तामा ३-४ पटक व्यायाम गर्नुपर्छ ।

यसरी सन्तुलित खानाका साथसाथै व्यायामलाई पनि निरन्तरता दिनु भयो भने अवश्य पनि स्वस्थ जीवन बिताउन सकिन्छ ।

n]v

तनावको कारण र व्यवस्थापन

सागर गुरागाई
शिक्षक एवं पत्रकार

हामी जीवनयापन गर्ने क्रममा विभिन्न काम, व्यवसाय वा जागिरमा लागेका हुन्छौं । घरायसी काम, खेतीकिसानी, सामाजिक काम, बिजनेस व्यवसायमा कहिलेकाहीँ विभिन्न खालका अप्ठ्यारा वा उल्झनहरु झेल्नुपर्ने हुन सक्छ । यसले हामीलाई मानसिक तनावसमेत दिने गर्छ ।

lsg xG5 < M

- कहिलेकाहीँ कामको अत्यधिक चाप हुन्छ । काममा बढी मेहेनत गर्नुपर्ने वा सधैंको भन्दा बढी समय दिनुपर्ने हुन्छ । आफ्नो काममा सफल हुन तीव्र प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा कामको तनाव पनि बढ्दै जान्छ ।
- अत्यधिक रुपमा शारीरिक तथा मानसिक बल लगाउनुपर्ने अवस्थामा पनि मानिस तनावमा आउँछ ।
- आफ्नो रुचि, क्षमता, दक्षता र अनुभवभन्दा बाहिरको काम बाध्यताले गर्नुपर्ने भएमा पनि तनावको अवस्था आउँछ ।
- अफिस वा कम्पनीको भौतिक वातावरण उपयुक्त नहुँदा पनि तनावको अवस्था आउँछ । कार्यालयका सहकर्मी र हाकिमको व्यवहार तनावको कारण बन्न सक्छ । काममा टिमवर्क नहुनु, कामको जस नपाउनु, काममा हौसलाको कमी, असुरक्षा, प्रोत्साहनको कमी, हीनताबोध आदिले तनाव दिन सक्छ ।
- घरपरिवार तथा अफिसको दोहोरो जिम्मेवारी, आफ्नो करिअर र घरपरिवारलाई सन्तुलनमा राख्न नसक्नु जस्ता कारणले तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । विशेष गरी कामकाजी महिलाले घर र अफिस दुवैको काम भ्याउनुपर्ने हुँदा थप तनावको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।
- जति मेहेनत गरेर काम गर्दा पनि सोचेजस्तो प्रतिफल नआउँदा, भनेजस्तो आर्थिक लाभ हासिल गर्न नसक्दा, न्यून तलब, बोनस तथा आवश्यक सेवासुविधा नपाउँदा, पदोन्नति नहुँदा, रिफ्रेसमेन्टलगायतका तालिमको अभाव हुँदा पनि तनावको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । काममा आवश्यक जनशक्ति र सरसामानको अभावले पनि काममा अवरोध तथा तनाव पुऱ्याउने हुन्छ ।

Joj:yfkgsf s]xL pkfo M

- आफ्नो ढाडलाई सीधा राख्नुहोस् । आँखा बन्द गर्ने र गहिरो लामो श्वास लिने, गहिरो लामो श्वास छोड्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा आराम मिल्छ । शरीर र मन शान्त हुन्छ । तनाव कम भएर जान्छ । नियमित योग वा ध्यान गर्नाले पनि मन शान्त हुन्छ । काम गर्दागर्दै पनि आफ्नो अनुकूलताअनुसार आफूलाई मन पर्ने गीत-संगीत सुन्न सकिन्छ । संगीतले मानसिक तनाव कम गर्छ ।
- आफ्नो दौडधुपपूर्ण दिनचर्याबाट केही समय छुट्टी लिनाले कामको तनाव कम भएर जान्छ । सधैं एकैनास काम गर्दा काम गर्ने क्षमता र सिर्जनशीलता घट्छ काम पनि राम्रो हुँदैन । छुट्टीको वेला प्राकृतिक दृश्यावलोकन गर्नका लागि घुमफिरमा निस्कन सक्नुहुन्छ । काम गर्दा प्रशस्त पानी पिउनुपर्दछ । शरीरमा पानीको मात्रा कम भयो भने पनि थकाइ लाग्ने, आलस्य हुने, तनाव बढ्ने हुन्छ ।
- काम गर्ने क्रममा समस्या पनि आउन सक्छन् । यसले तनाव दिन सक्छ । आफ्ना समस्या साथीभाइ, सहयोगी तथा सहकर्मीहरुसँग छलफल गर्ने, आफ्नो अवस्था र समस्याको बारेमा जानकारी गराउने र सहयोग लिने गर्नुपर्छ । समस्याको सिर्जनशील र रचनात्मक रुपमा समाधान खोज्नुपर्छ । कामको तनाव झेल्न गाह्रो भएमा वा कामको तनावले दैनिक जीवनमा असर पर्न थालेमा वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखा परेमा आवश्यकताअनुसार मनोविद्सँग परामर्श लिनु पर्छ ।

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

परिचय बेकरी

PARICHAYA BAKERY

गट्ठाघर-३, भक्तपुर
फोन नं. : ०१-५६३९५५७,
९८४१०३९६९७, ९८४३९१७५४०

यहाँ विभिन्न किसिमका बेकरी आईटम जस्तै विभिन्न प्रकारका केक, दुनोट तथा कुकिज इत्यादि पाइन्छ ।

"सम्पूर्ण सामान एकै ठाउँमा"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

TV POINT Electronics

Shankhadar Chowk, Thimi, Bhaktapur
Phone No.: 9861604760

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

PRAGATI

प्रगति टेलर्स

दक्षिणबाराही मार्ग, दधिकोट
फोन नं. : ०१-६६३२०४६, ९८१३-७२२४९५

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

UNIK FLEX PRINT

Madhyapur Thimi-4, Shankhadhar Chowk, Bhaktapur
Phone No.: 01-5093448

विवाह, ब्रतवन्ध तथा विभिन्न शुभकार्यको लागि अर्डर लिइन्छ ।

n]v

लायन वर्ष २०२३-२४ मा २०००० Pints रगत संकलन गर्ने अभियान

लायन अनिलरत्न तुलाधर

नेपालमा विभिन्न कारणले दिनप्रतिदिन रगतको चरम अभाव भइरहेको यहाँहरु सम्पूर्णलाई अवगतै छ । साथै कोभिड महामारी, डेंगु प्रकोप, मुटुको अप्रेसन, किड्नी डाइलोसिस, Thalasemia को बिरामी लगायत दिनानु दिन सडक दुर्घटनामा पर्ने बिरामीहरुको लागि रगतको अभावमा कुनै पनि विरामीलाई अकालमा मृत्युको मुखसम्म पुग्न नपरोस् भन्ने हेतुले स्थापना गरिएको लाइन्स क्लब अफ काठमाडौं ब्लड सर्कलले कोभिड र डेंगुको महामारीमा आफ्नो स्वास्थ्यको कुनै पनि पर्वाह नगरी काठमाडौ, भक्तपुर, ललितपुर, किर्तिपुर लगायत Center Jail देखि सोलुको सल्लेरीसम्म रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरी नेपालमा रहेका विभिन्न ब्लड बैंकमा रेडक्रस लगायत सरकारी प्राइभेट सम्पूर्ण ब्लड बैंकमा रगत जम्मा गरी नेपाली दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुको ज्यान बचाउन सफल भएका छौं ।

Lions Club of Kathmandu Blood Circle र Lions Club of Kathmandu Social Circle को संयुक्त आयोजनामा विभिन्न संघसंस्थाहरुबाट १६००० भन्दा बढी रगत संकलन गर्न सफल भएको थियो । जसबाट अस्पतालमा छटपटाइरहेका स्वदेशी तथा विदेशी नागरिकहरुको उपचार गर्न सहजिकरण भई हजारौंको ज्यान बचाउन सफल भयो ।

त्यसैगरी लायन वर्ष २०२३/२४ मा यस सर्कलबाट २०,००० Pint रगत संकलन गरेर विभिन्न अस्पतालमा जम्मा गरी नेपालमा रहेका कुनै पनि नेपालीलाई अकालमा मृत्युवरण गर्न नपरोस् भन्ने उद्देश्यले यो योजना अगाडि सारेका छौं ।

यस लायन्स क्लब अफ काठमाडौं ब्लड सर्कलले विभिन्न संघसंस्थासँग हातेमालो गरी नेपालमा चरम र गतको अभावलाई कम गर्न हामी सबै लाग्नु पर्ने देखिन्छ । सन् २०२४ जुलाई भित्रमा २०,००० पिन् रगत संकलन गर्ने लक्ष्यलाई पूरा गर्न नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका केन्द्रिय तहदेखि उपशाखासम्मका स्वयंसेवकहरुको योगदान महत्वपूर्ण रहने विश्वास लिएका छौं ।

यस सर्कलले आम जनसमुदायलाई रगतको अभाव नहोस् भनेर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जाल विस्तार गरेका छौं । तपाईहरुको सेवामा सधैं तत्पर रहने यस सर्कलले जुनसुकै अवस्था र परिस्थितिमा पनि यहाँहरुको सेवा गर्न तयार रहने छ ।

समाजमा उत्तरदायी रही रक्तदान कार्यक्रमदेखि विभिन्न क्रियाकलाप गर्दै आइरहेको यस सर्कललाई निरन्तर र दिगो विकासका लागि सम्पूर्ण स्वयंसेवक, शुभचिन्तक र सदस्यहरुको सक्रिय सहयोग अति आवश्यक छ । त्यसैले नेपालमा सधैं अभावको रुपमा रहने भएकोले रक्तदान गर्नका लागि व्यक्ति स्वस्थ हुन पनि अति जरुरी छ । त्यसकारण स्वस्थ रगतको लागि स्वस्थ व्यक्तिको अवधारणालाई अवलम्बन गरी स्वस्थ मानव बनाउने अभियानको थालनी पनि गर्न अति आवश्यक भइसकेको छ । जसले स्वस्थ रुपमा रक्तदान गर्न मद्दत पुग्छ ।

वर्तमान रगत अभावको कारण भनेको व्यक्तिहरुमा विभिन्न रोगहरुले सताइरहँदा रक्तदान गर्ने अवस्था देखिदैन । यता अस्पतालहरुमा विरामीको चाप त्यतिकै छ भने अर्कोतिर रक्तदान गर्ने रक्तदाताहरु रोगका कारण रक्तदान गर्न सक्ने अवस्थामा छैनन् । त्यसैले रक्तदानको साथसाथै स्वथ्य रहने अभियान चलाउन आवश्यक छ । यी अभियानमा हामी सबै लागौं, अकाल मृत्यबाट बचाऔं । धन्यवाद ।

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

बंगलामुखी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
सूर्यविनायक न.पा., बालकोट
फोन: ९८५११०५०८५

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

भरत श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवं

झरना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक
०१-५०९३५४३

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

मञ्जु बज्र ज्वेलर्स
मध्यपुर थिमि न.पा.-३, गठ्ठाघर

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछु ।

शुक्रबीर जोशी
मध्यपुर थिमि न.पा.-४
९८४१३५८६७०

Melasma

8f cgkdf sfsL
छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ

Melasma अर्थात कालोपातोे चाया पोतो छालामा देखिने सामान्य समस्या हो जुन अनुहारमा हल्का खैरो दाग देखिन्छ । धेरैजसो व्यक्तिमा कालोपोतो अनुहारमा हुन्छ, विशेषगरी घामले भेटिने भाग जस्तै गाला, नाक, निधार, ओठमाथि,चिउडोमा देखिन्छ । दुवै पुरुष र महिलामा यो समस्या देखिए पनि पुरुषभन्दा महिलामा अधिकतम यो समस्या देखिन्छ ।

कारणहरु:-

- कालोपोतोको कारक तत्वमा प्रमुख कारण घामको विकिरणलाई मानिन्छ । यस बाहेक वंशाणुगत प्रभावहरु घर परिवारमा रगतका नाता भएका व्यक्तिमा देखिनु
- गर्भावस्था Estrogen Progesteron, Melanocycle stimulating hormone को स्तर सामान्यत गर्भावस्था बढ्छ र यसले कालोपोतो बढाउँछ ।
- मौखिक लिने गर्भनिरोधक चक्की र हर्मोन थेरापीहरु
- बजारमा पाउने कडा कस्मेटीक सामाग्रीहरु
- Stress अथवा चिन्ता
- Phototoxic औषधिको सेवन
- यसबाहेक थाइराइडको समस्या भएका व्यक्तिमा देखिने गर्दछ ।

उपचार व्यवस्थापन

कालोपोतोको पहिचान सामान्यतया हेरेर नै हुन्छ । यसको पहिचानको लागि थप कुनै प्रयोगशालाको परीक्षणहरुको आवश्यकता पर्दैन यसको उपचारको लागि छाला रोग विशेषज्ञको परामर्श लिएर मात्र अघि बढ्नुर्छ । सबैभन्दा प्रथम कुरा घामबाट जोगिनुपर्छ । त्यसको लागि छालारोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार छालालाई मिल्नेखाल्लको घामबाट जोगिने कगलकअचभभल को प्रयोग गर्नुपर्छ । यसबाहेक घामबाट बच्ने अरु उपाय जस्तै छाताको प्रयोग, जबत को प्रयोगका साथै नचाहिदो घामको expose कम गर्नुपर्दछ । इति गर्दा पनि कालोपोतोको विकास केहि हदसम्ममा कम गर्न सकिन्छ ।

यसबाहेक जथाभावी कस्मेटिक सामाग्रीको प्रयोग र बजारमा छ्याप्छ्याप्ती पाउने steroid जातको औषधि मिसिएको क्रिमको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ । यस्ता सामाग्रीले पोतो झन् बढाउने तथा औषधिले पनि काम गर्न गाह्रो बनाउने हुन्छ । यस्ता औषधिले झन् छाला बिगार्न गर्दछ । यदि कुनै महिला गर्भनिरोध चक्कीमा हुनुहुन्छ भने गर्भनिरोधकको लागि अन्य साधन प्रयोग गर्न । त्यस्तै धेरै चिन्ता लिदा यो बढ्ने हुनाले चिन्ता धेरै नलिने ।

कालोपोतो उपचार संवेदनशील र जटील हुन्छ । यसको उपचार गर्न समय लाग्ने हुनाले सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको यस समस्या बारेमा बिरामी धैर्य धारण गरेर

छाला रोग विशेषत्रले भने बमोजिम औषधि प्रयोग गर्नु पर्दछ । कालोपोतो कम गर्न विभिन्न मलमका साथै खाने औषधि र विभिन्न procedure हरु हुन्छ । डाक्टरको सल्लाह बमोजिम मात्र यी उपचार पद्धती गर्न मिल्छ । लगाउने मलममा Hydoquine, Kojic acid,Glycolic acid भएको किमहरु हुन्छन् । त्यस्तै खाने औषधिमा Tranexemic acid हरु उपलब्ध छन् । यस बाहेक दोस्रो लाइनको उपचारमा केमिकल पील लेजर थेरापी जस्ता पद्धतीहरु हुन्छन् ।

अन्ततःसबैभन्दा जरुरी कुरा भनेको बिरामीलाई यससम्बन्धि जागरुप गराउनु हो । यसको उपचार लामो समय लाग्ने र दोहोरिराख्ने हुनाले घामको विकिरणबाट जोगिने सुझाव सदैव गर्नुपर्दछ ।

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

श्याम बस्नेत
अध्यक्ष
अन्नपूर्ण बहुमुखी
बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि, गठ्ठाघर, भक्तपुर

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभ-कामना व्यक्त गर्दछौं ।

श्वेत भैरव अफसेट प्रेस

खयुगु, सुन्दर नगर, मध्यपुर थिमि-३
फोनः ९८४३२३८४४८

n]v

महिलाहरू किन विदेशीन बाध्य छन् ?

k|lt /d0f
वरिष्ठ अधिवक्ता

रोजगारीका लागि विदेश जाने नेपाली महिलाहरुको संख्या बढेसँगै यससम्बन्धी विभिन्न समस्याहरुमा पनि वृद्धि भएको छ । खाडी तथा मध्य पूर्व एसियाका देशमा जाने अधिकांश महिलाहरु घरेलु कामसँग सम्बन्धित छन् । तर, उनीहरुलाई न्यूनतम रकममा बेच्ने, धेरै काम लगाउने, यौन शोषण गर्ने र थोरै पारिश्रमिक दिनेजस्ता ज्यादती पनि हुँदै आएका छन् । कतिपय महिला त दलालको भरमा परेर सरकारले प्रतिबन्ध लगाएका देशमा पनि रोजगारीका लागि पुगेका छन् । त्यहाँ उनीहरु विभिन्न समस्यामा पर्दै आएका छन् । तर, वैदेशिक रोजगारीमा पुगेका महिलाको समस्या समाधान गर्न सरकारले खासै चासो देखाएको देखिँदैन । पछिल्लो समय नेपालको ग्रामीण क्षेत्रबाट युवतीलाई विदेश जाने प्रलोभनसहित काठमाडौं ल्याउने र उनीहरुलाई भिजिट भिसामा दुबई पुऱ्याई अन्य देशहरुमा बेच्ने प्रवृत्ति बढेको छ । गाउँका सोझासाझा युवतीहरु पनि दलालको प्रलोभनमा फस्दै आएका छन् ।

तर, उनीहरुलाई त्यो नारकीय जीवनमा फस्न नदिन सरकारी तहबाट कुनै काम हुन सकेको छैन । तर, विद्यालय तहदेखि न जनचेतना छ, न विमानस्थलमा कडाइ छ, न उनीहरु विदेश पुगेपछि उद्धार र राहतमा कुनै योजना छ । यही कारणले पनि दलालहरुको मनोबल बढिरहेको छ । सरकारले केवल वैधानिक रुपमा विदेश जाने महिलाको संख्याको रेकर्ड राख्न थालेको छ । श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिला श्रमिकको संख्या पछिल्लो केही वर्षयता बढ्न थालेको छ । आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा झण्डै ५० हजार महिलाहरू रोजगारीका लागि विदेश गएको वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांक छ । सरकारले महिला र पुरुष भनेर श्रम स्वीकृति लिनेको अभिलेख राख्न थालेको वर्ष २०६३/०६४ मा ३९० जना महिलाले श्रम स्वीकृति लिएकोमा १५ वर्षपछि आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा ४९ हजार १२८ जना महिलाले वैदेशिक रोजगारीमा जान श्रम स्वीकृति लिएका छन् । गैरकानुनी रूपमा भारत लगायतका देश र भिजिट भिसामा एजेण्ट र बिचौलियाले रोजगारीका लागि लगेका महिला श्रमिकको तथ्यांक भने छैन । वैदेशिक रोजगार विभागले आर्थिक वर्ष २०६३/०६४ देखि वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिला र पुरुषको संख्या छुट्याई अभिलेख राख्न थालेको हो । त्यसयता बितेका १५ वर्षमा दक्षिण कोरिया बाहेकका देशमा जान तीन लाख ७५ हजार ८२५ जनाले श्रम स्वीकृति लिएका छन् । दक्षिण कोरिया जान अघिल्लो आर्थिक वर्षसम्ममा चार हजार ४८१ जनाले श्रम स्वीकृति लिएको विभागको तथ्यांक छ ।

आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ मा छ लाख १२ हजार ६८५ जनाले श्रम स्वीकृति लिँदा ३२ हजार ९६४ जना, आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा पाँच लाख आठ हजार ८२८ जनाले श्रम स्वीकृति लिँदा ३२ हजार १२३ जना, आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा तीन लाख ६८ हजार ४३३ जनाले श्रम

स्वीकृति लिँदा २८ हजार ४२३ जना, आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा एक लाख ६६ हजार ६९८ जनाले श्रम स्वीकृति लिँदा ११ हजार ४५६ जना, आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा छ लाख ३० हजार ९० जनाले श्रम स्वीकृति लिँदा ४९ हजार १२८ जना महिलाले श्रम स्वीकृति लिएको विभागको तथ्यांक छ । तर हजारौं संख्या महिलाहरू भिजिट भिसा र भारतको बाटो हुँदै विभिन्न देशमा पुऱ्याइएका छन् । यसरी गैरकानुनी रूपमा वैदेशिक रोजगारीमा जाने महिलाको संख्या कति छ भन्ने तथ्यांक कसैसँग पनि छैन । नेपाली महिलाका तुलनामा अन्य देशका महिला श्रमिक तालिम प्राप्त, अनुभवी र सीपयुक्त भएका देखिन्छन ।सीप नभएका कारण एउटा कामका लागि स्वीकृत लिएर अर्कै कामका लागि अर्को कुनै देशमा जानुपर्ने बाध्यता नेपाली महिला श्रमिकको छ । जसका कारण महिलाहरू बढी हिंसामा पर्न पुगेको देखिन्छ । त्यसो त जोखिम मानिएका देशमा व्यक्तिगत श्रम स्वीकृतिमा जाने महिलाको संख्या ज्यादा रहेको छ ।

गत वर्षको वैदेशिक रोजगार बोर्डको प्रतिवेदनमा समेत सबैभन्दा बढी महिलाको मृत्यु हुने देश कुवेत र युएई देखिन्छ । त्यहाँ महिला कामदारलाई मालिकहरूले मानसिक र शारीरिक यातना दिने गरिएको पाइन्छ । रातदिन काम गरेर पनि उनीहरूले तलब पाउन सकेको देखिन्न । वैदेशिक रोजगारमा जानेहरू म्यानपावर कम्पनीबाट नै ठगिएको समेत घटना सार्वजनिक भएका छन् । घरमालिकले जथाभावी यातना दिँदा पनि उनीहरू यातना सहन बाध्य छन् । विश्वका कतिपय देशमा उनीहरू तड्पिएर बाँच्न विवश छन् । बिरानो देश, बिरानो परिवेश, न भाषा, न संस्कृति न कानुन नै मिल्छ, त्यस्तो देशमा पनि भगवान् भरोसामा रहेर नेपाली महिला श्रमिकहरू संघर्ष गरिरहेका छन् । दु:ख कष्ट भोग्न विवश छन् । ज्यादै कष्टकर जीवन बिताइरहेका छन् । आफ्नो काम गरेको पारिश्रमिक नपाउनुको पीडा एकातिर छ भने पारिश्रमिक माग्दा उल्टै यातना पाउने गरेबाट पनि नेपाली महिला कामदारको विदेशमा ज्यादै दयनीय अवस्था रहेको प्रतीत हुन्छ । कति ठाउँमा नेपाली महिला श्रमिकको भविष्य सुनिश्चित छैन । थुप्रै नेपाली महिला श्रमिक कतै केयरगिभर त कतै बार डान्सर वा घरेलु कामदारका रूपमा कार्यरत छन् । अहिले दलालहरूको ठूलो नेटवर्क छ, त्यो नेटवर्कभित्र महिलाहरू पनि जोडिएका छन् । त्यही नेटवर्क भित्रका दलाल महिलाहरूले सोझा तथा आर्थिक रूपमा कमजोरहरूलाई प्रभावमा पारी विना श्रम स्वीकृति विदेश पठाइरहेका छन् । दलालहरू एकदमै चतुऱ्याइँका साथ आर्थिक रूपमा कमजोर महिलाहरूको मनोविज्ञान बुझ्छन् र महिला दलालको नेटवर्कसम्म सम्पर्क गराई ललाई-फकाई गर्न सफल हुन्छन् । सरकारले महिलाहरूलाई जीविकोपार्जनतर्फ उन्मुख गराउने नीति ल्याउनु पर्छ । महिलाहरूलाई जनचेतनामूलक कार्यक्रमसँगै, आर्थिक सशक्तीकरणको कार्यक्रम ल्याएमा कुनै पनि महिला रोजगारीका लागि बाध्यतावश विदेश जानु पर्दैन । अस्तु

Blood Donation is Life Donation

Sabina Shrestha

Blood. It is such a simple five lettered word that doesn't hold much importance in our life, Right? Wrong. This word, that most of us take for granted, might sound simple, but without it, no human or animal can survive. We may think it is a mere liquid, so, how could it, possibly be that important ? After all, we have many precious organs like heart, brain, lungs, kidney liver etc. that do the job of keeping us alive. Again, if we think like that we would be wrong because without blood the organs that are precious and important can't function as blood is the substance that carries nutrients, oxygen and other important things to the various organs of our body. Blood is one of the determinants of our life. Blood carries the capacity to give or take life of people.

Every year, thousands of people (mainly those of developing and under-developed countries) die worldwide due to lack of blood transfusion from time to time during different incidents. Some need it while performing their surgical procedures like operation during pregnancy while others need it because their body is incapable of producing blood cells in their body. When somebody loses a large amount of blood, whether it is through a small wound or big one, and doesn't receive accurate amount of blood as soon as possible within certain period of time the patient may die. Even in other cases, it's usually the lack of blood supply to the body parts that kills patient. The same goes to the people whose body is not able to produce blood cells or those who are not able to get blood during operation. But in any of this cases if the patient gets accurate amount of blood in accurate time his/her life can be saved

Blood is very important in life. It is also mentioned that lack of blood in the body can cause death .But unlike various other problems in our body this problem can be solved through blood donation. Many people have misconception that if they donate blood, the amount of it, in their own body will decrease and cause health problems. They fail to understand, due to lack of public awareness, that if we are healthy our body produces blood itself and if we donate our blood to the one who needs it, it will keep our body healthy and also save the life of a person. Blood donation is a significant contribution that a person can make in his/her life. It has saved the lives of many and will continue to do in the future. A human can live without one kidney, hands, legs, eyes, ears, etc but not without blood. That's how blood is important. Without blood no living beings can be alive. Hence blood donation is life donation.

Vice-President
Nepal Redcross Society
Madhyapur Sub-Chapter

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

बालकृष्ण श्रेष्ठ
वडा अध्यक्ष

मध्यपुर थिमि नगरपालिका
५ नं. वडा कार्यालय
मध्यपुर थिमि

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

शंखधर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक
फोन नं. : ५०९३५०७, ५०९३५७६

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षक एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Chanakya
College of Management
empowering your global competence

चाणक्य कलेज
मध्यपुर थिमि, भक्तपुर

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Hisee Tailors
Madhyapur Thimi-4,
Shankhadhar Chowk,
Bhaktapur
Mobile No.: 977-9841280403
977-9840012005
977-9823215699

n]v

सडक दुर्घटनामा प्राथमिक उपचार

उज्वल श्रेष्ठ
प्राथमिक उपचार प्रशिक्षक

घाइते वा बिरामीलाई तत्काल उपलब्ध स्थानीय साधन र स्रोतहरूको प्रयोग गरी सुरक्षा नियमका आधारमा दक्ष चिकित्सा नपाउँदा सम्म गरिने स्याहार वा सुसार नै प्राथमिक उपचार हो । घाइतेको जीवन बचाउन, अवस्थामा सुधार ल्याउन र अवस्था झन्–झन् बिग्रन नदिन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कार्यका रूपमा रहेको छ। सबैका लागि आवश्यक प्रशिक्षण भएतापनि अनिवार्य विषयका रूपमा भने विकास हुन बाकी रहेको यस प्राथमिक उपचार प्रशिक्षण नेपालमा व्यापक प्रचारप्रसार तथा प्रशिक्षण नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र यसका अंगहरूले गर्दै आइरहेको छ । आज विकासका परिणामहरूमा साना बाटाहरू ठूलो हुँदै गएको, अत्याधिक सवारी चाप एवम् बढ्दो शहरीकरणले सडक तथा राजमार्गमा दिनानुदिन साना ठूला सडक दुर्घटना भइरहेको छ र यो बढ्ने क्रममा पनि रहेको छ । ट्राफिक नियमको बेवास्ता, मादकपदार्थ सेवन, कमजोर सडक सुरक्षा व्यवस्था, सवारी साधन चालकहरूमा अज्ञानता तथा लापरवाही, सडकमा पैदलयात्रुहरूको अज्ञानता तथा लापरवाही, सडकमा अरूको गल्ती तथा सवारी साधनमा प्राविधिक गडवडी आदि कारणले सडक दुर्घटना हुने गरेका छन् । जुनसुकै कारणबाट दुर्घटना भएको भएतापनि दुर्घटनामा परेका घाइतेहरूको ज्यान बचाउनु हरेक व्यक्तिहरू कर्तव्य हो । यी कार्य तत्काल गर्न सकेमा घाइतेलाई बचाउन सक्ने सम्भावना उच्च रहेको हुन्छ, त्यसैले दुर्घटनाको लगतैको समयलाई प्राथमिक उपचारका लागि सुनौलो अवधि (Golden Hour) पनि भनिन्छ। प्राथमिक उपचारका लागि प्राथमिक उपचार कार्य ज्ञान र सीप दुवैको आवश्यकता रहन्छ । व्यवहारिक सीपले ज्ञानको उपयोगमा झन् बडी आत्म विश्वास बढाइदिन्छ। हरेक व्यक्तिका लागि उपयोगी सडक दुर्घटनामा कमसेकम जान्नैपर्ने तथा गर्ने प्राथमिक उपचार पद्धति निम्न अनुसार रहेका छन् ।

दुर्घटनामा

यदि तपाई घटनाको नजिक वा प्रत्यक्षदर्शी हुनुहुन्छ भने तपाईको थोरै प्रयास वा मद्दतबाट घाइतेको लागि जीवन वरदान हुन सक्छ, त्यसैले तत्कालै सक्दो सहयोग गर्नुपर्दछ ।

- ट्राफिक प्रहरीको पनि सहयोगमा दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्रलाई सुरक्षित गर्नुहोस् । अन्य सवारीहरू पनि सो दुर्घटनामा नपरोस् भन्नाका लागि भरपर्दो संकेतहरू जस्तै ट्राफिक कोणहरू आदि प्रयोग गर्नुहोस् । यदि रातको समय छ भने साइरन जडित बत्तीहरू वा आकस्मिक बत्ती बाल्नुहोस् ।
- तत्कालै सहयोगका लागि अन्य व्यक्तिको सहयोगमा प्रहरी र एम्बुलेन्सलाई खबर गर्नुहोस् । तर आफू आतिने र अरूलाई अत्याउने कार्य भने गर्नुहुँदैन ।
- दुर्घटनाग्रस्त सवारी साधनबाट पेट्रोल/डिजेल पोखेको वा सडक किनाराको खम्बा ठोकेर तार झरेको छ भने विशेष होसियार रहनुहोस् । तार झरेको भए विद्युत् वितरण केन्द्रमा लाइन बन्द गर्न खबर गर्नुहोस् ।

- सहयोग गर्दा अरूको पनि सहयोग लिनुहोस् र जोखिम मोलेर कुनै पनि कार्य नगर्नुहोस् । याद राख्नुस् घाइतेको जीवनभन्दा आफ्नो जीवन महत्त्वपूर्ण छ।
- यदि दुर्घटनाग्रस्त गाडी विस्फोट हुने वा अरू सवारीले ठक्कर दिने सम्भावना भए सामान्य घाइतलाई आफै सुरक्षित ठाउँमा जान उत्प्रेरित गर्नुहोस् र गम्भीर घाइतेलाई सकभर तुरून्तै सुरक्षित स्थानमा लानुहोस्।
- यदि घाइतेको अवस्था खराब छ भने आफ्नो प्रयासबाट हिड्न वा चल्न लगाउने प्रयास नगर्नुहोस्।
- घाइतेलाई सजिलोका लागि कस्सिएका लुगा लगाएको भए खुकिलो पार्न'होस् । पेटी, घडी, जुत्ता, मोजा लगाएको छ भने निस्सासिनबाट बचाउन फुकालि दिनुहोस्।
- घाइतेहरू बोल्न, चल्न सक्ने र नसक्नेहरू मध्य नसक्नेहरू बढी जटिल हुने हुदा उनीहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिनुहोस् ।
- प्राथमिक उपचार बाकस छ भने प्रयोग गर्नुहोस् तर खोज्न समय खेर नफाल्नुहोस् ।

सडक दुर्घटनामा प्राथमिक उपचार

१) दुर्घटनामा परेका घाइतेहरूको रगत बगेको हुनसक्छ।

- पहिला रगत देखेको भए कहाबाट बगेको हो पत्ता लगाउनुहोस् ।
- घाउ वा चोटपटक लागेको व्यक्तिको छाला ओसिलो हुने, चिसो, ओठ निलो हुदै जाने, अनुहार पहेलो हुने, घाउ लागेको ठाउँमा दुखाइको अनुभव हुने आदि लक्षणबाट पनि रक्तस्राव भएको एकिन गर्न सकिन्छ।
- नाङ्गो हातले घाइतेको रगतमा छुदा रगतबाट संक्रमण हुने रोग सर्न सक्ने भएकोले मेडिकल पञ्जा लगाएर रगत रोक्ने कार्य गर्नुहोस् ।
- घाउ वा काटेको ठाउँमा बाह्य वस्तुहरू (शिशा, फलामहरू आदि) नभए गज वा सफा रूमालले चाप दिएर घाइतेकै मुटुको सतहभन्दा माथि उठाउने र सो गज अड्याउन रूमाल वा पट्टी (Bandages) वा अन्य कपडाले बाध्नुहोस् ।
- यदि बाह्य वस्तु बिजेको भए वरिपरि गज राखेर चाप दिनुपर्छ र बिजेको वस्तु निकाल्नु हुदैन र धक्का पनि दिनुहुदैन ।

२) यदि घाइतेको लगाएको हेल्मेट फुटेको छ भने निकाल्न हतार नगर्नुहोस् यसले टाउकाको ठूलो चोटको लागि काम्रोका रूपमा कार्य गरेको हुन सक्छ तर सास फेर्न सजिलोका लागि एवम् रक्तस्राव रोक्न भने हामीले होसियारी पूर्वक निकाल्न सकिन्छ ।

३) टाउको वा मेरूदण्ड (ढाड) भाचिएको भए

- जोखिम हुने भएकोले घाइतेको शरीरलाई हलचल गर्न चराउन दिनुहुदैन ।
- टाउको, मेरूदण्ड र कम्मर सीधा पर्ने गरी टाउको, काध, छाती, कम्मर र खुट्टाहरू कडा तख्ता वा प्लाइउडमा नहल्लने गरी बाडेपछि मात्र घटनास्थलबाट थप स्ट्रेचरमा राखी लानुपर्दछ ।
- यस प्रकारको घाइतेको शरीर प्रत्यक्ष बाङ्गिनु, आखाको नानी असमान हुनु, प्राकृतिक छिद्र (नाक, कान आदि) बाट रगत वा तरल पदार्थ बग्नु, वान्ता पनि हुन सक्ने, श्वासप्रश्वास बन्द हुन सक्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ भने यस्ता घाइतेलाई विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- यो कार्य गर्न कम्तिमा चार जनाको समूह चाहिने भएकोले अन्य व्यक्तिहरूको सहयोग लिन नहिच्किचाउनुहोस् ।

४) घाइतेको हाड भाच्चिएको भए

- घाइतेको शरीरको कुनै अंग (हात, खुट्टा आदि) अत्याधिक दुखेको, कुरूप भएको, नीलदाम देखेको वा सुन्निएको वा छाला छेडेर हाड बाहिर निस्केको भए हाड भाचेको एकिन गर्न सकिन्छ ।
- घाइतेलाई अस्पताल लैजादाको समयमा भाच्चिएको भाग हल्लिएर थप क्षति हुने भएकोले काम्रो (Splint) वा काठ वा अन्य कुनै कडा पट्टिको सहायताले सिधा र नहल्लिने गरी भाचेको तल र माथि बाँध्नुपर्छ ।

❖ भाचेको ठाउँमा हाड निस्केको छ भन हाड भित्र पठाइ मिलाउनु हुँदैन र चारैतिरबाट चाप हुने गरी गजको रिङ्ग बनाएर बाध्नुपर्दछ । यसरी बाध्दा र गतको प्रभावलाई असर पार्न हुँदैन ।

५) घाइतेले सास फेरेको छ तर अचेत अवस्थामा छ भने बेहोसी अवस्थामा छ र यो समयमा वान्ता हुने सम्भावना बढी भएकोले घाइतेकै हातलाई सिरानी बनाई कोल्टे आसनमा न्यानो हुने गरी कुनै कम्बल वा पछ्यौरीले ओढाई सुताउनु पर्छ। यसरी सुताउँदा भुइबाट हुन सक्ने चिसोबाट बचाउन होसियार र हनुहोस् ।

६) यदि सामान्य ठोकाइले गर्दा नाकबाट रगत बगेमा हातले (सके घाइतेको आफ्नै) नाक च्यापेर १० मिनेटसम्म अगाडी निहुराउने र सास फेर्न सजिलोका लागि कुनै कडा वस्तु (पेन, मोटो Key Ring अदि) टोक्न दिने र आराम गर्न लगाउनुपर्छ। त्यस्तै कानबाट रगत बग्न रोक्न गज वा सफा रूमालले बगेको दिशातिर ढल्काएर पट्टि बाध्नुपर्छ । याद राख्नुहोस्, नाक, कान भित्र जमेको रगतको पाप्रा उप्काउनु हुँदैन ।

७) सामान्य घाउ तथा छाला घस्रेको भए घाउ सफा गर्ने र सफा कपडाले छोप्ने तर टाल्न दिनु हुँदैन ।

८) दुर्घटनामा परेका प्रत्येक घाइतेलाई चाँडै नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा दक्ष चिकित्सककोमा जिम्मा लगाउनुपर्दछ ।

अन्तमा, प्रत्येक सवारी चालकहरूले आफ्नो साधन (मोटर गाडी, कार, मोटरसाइकल, स्कुटर आदि) मा अनिवार्य रूपमा प्राथमिक उपचार बाकस (First Aid Kit) राख्नुहोस्, जसले गर्दा साना ठूला दुर्घटनामा ठूलो मद्दत गर्न सक्दछ ।

सन्दर्भहरू :

१) प्राथमिक उपचार स्वयम्सेवक निर्देशिका–२०६०, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

२) Anyone can save a life Road Accident and First Aid, British Red Cross

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

तपाईंहरूकै चिरपरिचित

प्रो. अष्टबज्र बज्राचार्य

हिराबज्र ज्वेलरी

मध्यपुर थिमि नगरपालिका वडा नं. ४, शंखधरचोक, फोनः ०१-५०९३४१८

Hira Bajra Jewellery

Madhyapur Thimi-4, Shankhadhar Chowk,

Tel: 01-5093418 Email: astabajracharya@yahoo .com

www .facebook .com/hbjewels

n]v

औषधीको प्रयोग : मेरो ४० बर्षको अनुभवमा

देवकृष्ण श्रेष्ठ

!= PG6Lafo6Lsf]kbfy (Antibiotic) :

अचेल हरेक बेला ज्वरो आयो, खोकी लाग्यो, रुघा लाग्यो, घाँटी दुख्यो र साधारण घाउ इत्यादीमा विरामीले एन्टीबायटीक २,३ दिनलाई दिनुपर्यो भनेर पसलमा पुगी खोजेको हुन्छ र पसलबाट पनि छिटो निको हुने हिसाबले दिई हाल्छ अनि जस पनि पाउँछ । त्यही कारणले समाजमा एन्टीबायटीकको प्रयोग बढी रहेको पाईन्छ । एक एन्टीबायटीक भनेको २, ३ दिन खाने होइन ५ या ७ दिनसम्म खानु पर्दछ । त्यो पनि घाउ पाकेको छ, टन्सील पाकेको या ज्वरो आएर खोकी लागेको छ । छातीमा इन्फेक्सन देखियो र व्याक्टेरियाको असर, इन्फेक्सन छ भने मात्र व्याक्टेरियाको विरुद्धमा एन्टीबायटीक दिनु पर्ने हुन्छ ।

अचेल जे भए पनि जेमा पनि एन्टीबायटीक दिने र खाने चलन गर्दा एन्टीबायटीकको रेजिस्टेन्ट अथवा अवरोध रोगलाई काम नगर्ने अथवा औषधीलाई पचाउने भई सक्यो । जसले गर्दा पछि विरामी हुँदा एन्टीबायटीकले काम नगरी पैसा पनि नास विरामीले पनि दुःख पाउँछ अनि कडा महँगो औषधी खानुपर्ने अवस्था हुन्छ । त्यसैले एन्टीबायटीक भनेको व्याक्टेरियाको संक्रमण भएको अवस्थामा मात्र डाक्टरलाई जँचाई ५ या ७ दिनको पूरा मात्रा खाने गर्नु पर्दछ । अनि पछि नराम्रो समस्या आउन सक्दैन ।

@= l;6fdf]n (paracetamol) sf]kbfy M

यो औषधी साधारण दुखेको अवस्था, टाउको दुख्यो, ज्वरो आयो र जिउ, हात खुट्टा दुख्यो भने खान सकिन्छ । खाना अघि या पछि खान मिल्छ तर एउटा कुरा थाहा पाई राख्न अत्यन्त जरुरी छ । जो जन्डीस (कमल पित)को विरामी छ उसले भुलेर पनि खानु हुँदैन जसले कलेजोमा ठूलो हानी गर्दछ । साथै यो धेरै पनि खानु हुँदैन कलेजो (liver)लाई खराब गर्दछ ।

#= Brufen (Ibrufen) Nince Aceclofenac, Diclofenac sf]kbfy M

यी औषधीहरु खानु हुँदैन किड्नी (मृगौलालाई) खराब गर्दछ भन्ने जनमानसमा व्यापक प्रचार भई रहेको छ । के त्यसो भए विरामी भयो हात खुट्टा, जिउ दुख्यो भने औषधी नखाई बस्ने त ? डाक्टरलाई सोधी, जँचाई खान परे पनि खाना पछि खाने र साथमा ग्यास्ट्रीकको औषधी खाना अघि खाएर pain killer (दुखाई कम गर्ने औषधी) खाना पछि खान सकिन्छ । अनि औषधी भनेको जसले पनि रहरले होइन करले मात्र खाने चिज हो ।

$= ?3f-vf]sL M

रुघाखोकी भनेको भाईरल ज्वरो हो यसमा सिटामोल खाने र तातो पानी र प्रसस्ट झोल खानेकुरा खाएर आराम गरेपछि ५, ७ दिनमा आफै निको भएर जाने रोग हो । यसमा पनि व्यापक Amoxycillin, Azithromycin, र Cefexin एन्टीबायटीकको प्रयोग भइरहेको देखिन्छ । जुन औषधी प्रयोग नगरे पनि ४,५ दिनमा ८०-९० प्रतिशतलाई ठिक नै हुन्छ । यदि ठिक नभए मात्र डाक्टर को परामर्श लिएर उपचार गर्नुपर्छ जस्तै अरु पनि भाइरल रोग, गलफोर (Mocus) जनाई खटिरा, ठेउलो आदिमा पनि एन्टीबायटीक्स खानुपर्दैन । ठेउलो निको हुन २ हप्ता लाग्छ र जनाई खतिरा २, ३ हप्ता पनि लाग्न सक्छ र गलफोर लाई पनि २ हप्ता नै लाग्न सक्छ ।

औषधी व्यवसायी

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

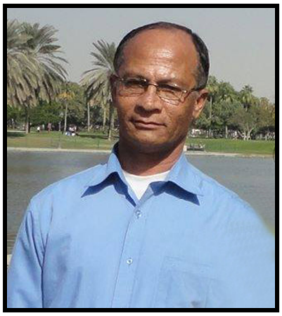
सल्लाहकार समिति

bLufdf[fxg >]7

संयोजक/संस्थापक सभापति

/dz pvf >]7

सदस्य/पूर्व सभापति



e'jgr/0f >]7

सदस्य/पूर्व सभापति

1fgb] >]7

सदस्य/पूर्व सभापति

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

सिद्धिकाली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-५, तुलंननी, भक्तपुर
फोन : ०१-६६३९३८७

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

मध्यपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

राकेश श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

नव आदर्श बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक
फोन: ०१-५०९३५५५

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

चामुण्डा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-५, लाछिटोल
फोन नं. ६६३२८०४

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

शवबाहन व्यवस्थापन उपसमिति

gh/dfg >]i7
संयोजक

k0f{Gb/ >]i7
सदस्य सचिव

u0f]zdfg >]i7
सदस्य

u0fs[0f >]i7
सदस्य

lzj ;Gb/ >]i7
सदस्य

/d]z khfklt
सदस्य

;lg >]i7
सदस्य

tN;L/fd >]i7
सदस्य

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

बालकृष्ण श्रेष्ठ
वडा अध्यक्ष

मध्यपुर थिमि नगरपालिका
५ नं. वडा कार्यालय
मध्यपुर थिमि

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

शंखधर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक
फोन नं. : ५०९३५०७, ५०९३५७६

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण विद्यार्थी, शिक्षक
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Chanakya College of Management

चाणक्य कलेज अफ म्यानेजमेन्ट
मध्यपुर थिमि, भक्तपुर
फोन नं. : ०१-६६३२६६८, ६६३२९२७, ६६३७१२६

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्रहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Hisee Tailors
Madhyapur Thimi-4,
Shankhadhar Chowk,
Bhaktapur
Mobile No.: 977-9841280403
977-9840012005
977-9823215699

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी
मध्यपुर थिमि उपशाखा
विपद् व्यवस्थापन उपसमिति

klk/Tg /l~ht
संयोजक

lbns[0f k|hfklt
सदस्य

tN;Lxl/ k|hfklt
सदस्य

/fh]b|>]7
सदस्य

;'/fh >]7
सदस्य

pHHjn >]7
सदस्य

/]df >]7
सदस्य

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

कार्यविनायक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
शंखधर चोक, मध्यपुर थिमि-४, भक्तपुर
फोन : ५०९३३२४

"बालबालिकाको उज्ज्वल भविष्यका लागि बचत"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

शिक्षा विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि-५, भुलाँखेल
फोन नं. : ६६३८४६२

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

रामकृष्ण श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

सहयोगी बचत तथा सेवा केन्द्र सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, बालकुमारी
फोन: ०१-६६३३४९५

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

Healthy Heart Clinic
Gatthaghar, Bhaktapur

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

कार्यक्रम उपसमिति

sGof dlGb/ k|hfklt

संयोजक

b]s[0f >]i7

सदस्य

kb\d ;Gb/L >]i7

सदस्य

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

महिला उपसमिति

nIdLs]z/L >]i7

संयोजक

lj dnf >]i7

सदस्य

;Demgf >]i7

सदस्य

;ldf >]i7

सदस्य

k|efs]z/L >]i7

सदस्य

"आर्थिक तथा सामाजिक हितका लागि सहकारी"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वका उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

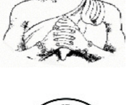
व्यक्त गर्दछौं ।

चन्द्रकृष्ण श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

सूर्यदर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोन: ०१-५०९३३२३, ५०९३४५५

"सुन्दर भविष्यको लागि बचत गरौं"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय



शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

दिगम्बर श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

सुन्दर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
दक्षिणबाराही मार्ग, फोन: ०१-५०९३१७४

"आर्थिक तथा सामाजिक विकासका लागि बचत गरौं"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

ज्ञानकृष्ण श्रेष्ठ
अध्यक्ष एवम्

शुभश्री बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ४, शंखधरचोक
फोन: ०१-५०९३३५२

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

युवा सर्कल व्यवस्थापन उपसमिति

chg] >]i7
संयोजक

;[hgf >]i7
सदस्य

/flwsf efl;df
सदस्य

sljtf >]i7
सदस्य

clnzf >]i7
सदस्य

h]gz k|hfklt
सदस्य

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. हरिसुन्दर लाखे श्रेष्ठ

आर. पि. फर्निचर

मध्यपुर थिमि-३, चारदोबाटो, भक्तपुर
फोन: ९८५१०५८४४८

"बालबालिकाको उज्ज्वल भविष्यका लागि बचत"

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. देवकृष्ण श्रेष्ठ

देव फर्मा

मध्यपुर थिमि-३, गठ्ठाघर, भक्तपुर
फोन: ६६३२१०८

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. भक्तलाल श्रेष्ठ

न्यू एभरेष्ट पार्टी प्यालेस

मध्यपुर थिमि-६, महानगरीय प्रहरी वृत अगाडी
फोन नं. : ९८५१०९७९०३

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवम्
शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. सहदेव मानन्धर

एभरग्रीन टेलर्स

मध्यपुर थिमि-४, शंखधरचोक, भक्तपुर
फोन: ०१-५०९३३९२

k|tj]bg

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उप शाखा

वार्षिक प्रतिवेदन

आ.व. २०७९/८०

जीवन श्रेष्ठ
सचिव, नेरेसो, मध्यपुर थिमि उपशाखा

मानवीय सेवामा विश्वव्यापी रुपमा अग्रसर रहेको रेडक्रसका संस्थापक जाँ हेनरी ड्युनाप्रति हार्दिक श्रद्धासुमन अर्पण गर्दछौं । "रेडक्रस अभियानमा लागौं, विपत्तीमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं ।" भन्ने मुल नारालाई आत्मसाथ गर्दै २०५४ श्रावण २९ गतेका दिन भक्तपुर जिल्लाकै पहिलो उपशाखाको रुपमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाको स्थापना भएको यहाँहरुमा सर्वैविदितै छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले आफ्नो स्थापना कालदेखि नै रेडक्रसका सात सिद्धान्तलाई अंगिकार गरि मानविय सेवा क्षेत्रको विशुद्ध स्वयंसेवक संस्थाको रुपमा मध्यपुर थिमि क्षेत्रकै एक उत्कृष्ट संस्था बन्न सफल रहेको कुरा जानकारी गराउदै यस उपशाखाबाट भएका २०७९ पौष ३० गतेदेखि हाल सम्मको गतिविधि प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

गतिविधिहरू :

१) सातौं अधिवेशन

मिति २०७९ पौष ३० गतेका दिन यस उपशाखाको सातौं अधिवेशन बागमती तत्कालिन प्रदेश सभा सदस्य माननीय डा. राजेन्द्रमान श्रेष्ठज्यूको प्रमुख आतिथ्यता शंखधर पार्टी प्यालेसमा सम्पन्न भयो । उक्त अधिवेशनबाट तपसिलका महानुभावहरुको कार्यसमिति निर्विरोध निर्वाचित भएको थियो ।

- सभापति — श्री बाबु काजी श्रेष्ठ
- नि. सभापति — श्री पूर्ण केशरी श्रेष्ठ
- उप सभापति — श्री सबिना श्रेष्ठ
- सचिव — श्री जीबन श्रेष्ठ
- कोषध्यक्ष — श्री काशीभक्त कायष्ठ
- उप-सचिव — श्री सुशिला श्रेष्ठ
- उप-कोषध्यक्ष — श्री श्रीराम श्रेष्ठ
- महिला सदस्य — श्री लक्ष्मी केशरी श्रेष्ठ
- कार्यकारिणी सदस्य — श्री देव कृष्ण श्रेष्ठ
- कार्यकारिणी सदस्य — श्री कन्या मन्दिर प्रजापति
- कार्यकारिणी सदस्य — श्री पुष्प रत्न रंजित
- कार्यकारिणी सदस्य — श्री राम केशरी श्रेष्ठ

साथै पदेन सदस्यहरुमा तपसिल महानुभावहरु चयन भएको थियो ।

- पदेन सदस्य : — श्री तुईलाल श्रेष्ठ (नेरेसो भक्तपुर जिल्ला शाखा)
- पदेन सदस्य : — श्री बाल कृष्ण श्रेष्ठ (वडाध्यक्ष, म.थि.न.पा.-४)

२) कार्यसमिति बैठक तथा कार्यक्रम बैठक

यस उपशाखाको सातौं अधिवेशन पश्चात हरेक महिनाको अन्तिम शुक्रबार कार्यकारिणी बैठक र आवश्यकता अनुसार कार्यक्रम बैठक तथा भैपरि आउने आकस्मिक बैठक श्री बाबुकाजी श्रेष्ठज्यूको सभापतित्वमा सम्पन्न हुँदै आएको छ । उक्त बैठकहरुबाट यस उपशाखाको बार्षिक कार्य योजना, आकस्मिक रुपमा मानवीय सेवाको लागि अत्यावश्यक योजनाका लागि पूर्व तयारी बिषयहरु सर्व सहमत पारित गरिदै आएका थिए ।

३) उप समिति गठन :

यस उपशाखाको कार्यसमिति बैठकबाट उपशाखाको गतिविधि तथा कार्यक्रमहरु संचालन गर्न तपशिल समिति, उप-समिति गठन गरियो ।

क) सल्लाहकार समिति :

- संयोजक संस्थापक सभापति श्री दुर्गा मोहन श्रेष्ठ
- सदस्य पूर्व सभापति श्री रमेश उखा श्रेष्ठ
- सदस्य पूर्व सभापति श्री भूवन चरण श्रेष्ठ
- सदस्य पूर्व सभापति श्री ज्ञानदेव श्रेष्ठ

ख) शववाहान उप-समिति :

- संयोजक श्री नजर मान श्रेष्ठ
- सचिव श्री पुर्णसुन्दर श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सुमन दुगु श्रेष्ठ
- सदस्य श्री गुणकृष्ण श्रेष्ठ
- सदस्य श्री शिवसुन्दर श्रेष्ठ
- सदस्य श्री गणेशमान श्रेष्ठ
- सदस्य श्री रमेश प्रजापति
- सदस्य श्री तुल्सीराम श्रेष्ठ

ग) महिला उप-समिति

- संयोजक श्री लक्ष्मी केशरी श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सुष्मा श्रेष्ठ
- सदस्य श्री विमला श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सम्झना श्रेष्ठ
- सदस्य श्री प्रभा केशरी श्रेष्ठ

घ) युवा सर्कल उप-समिति

- संयोजक श्री अर्जेन श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सृजना श्रेष्ठ
- सदस्य श्री जेनिस प्रजापति
- सदस्य श्री राधिका भासिमा
- सदस्य श्री कबिता श्रेष्ठ
- सदस्य श्री बाल कृष्ण प्रजापति
- सदस्य श्री अक्तिसा प्रजापति
- पदेन सदस्य सामुदायिक युवा रेडक्रस सर्कलका अध्यक्षज्यूहरु

ङ) कार्यक्रम उप-समिति :

- संयोजक श्री कन्या मन्दिर प्रजापति
- सदस्य श्री देव कृष्ण श्रेष्ठ
- सदस्य श्री पदम सुन्दरी श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सनिशा श्रेष्ठ
- सदस्य श्री मुस्कान प्रजापति

ङ) प्रकोप व्यवस्थापन उप-समिति :

- संयोजक श्री पुष्प रत्न रंजित
- सदस्य श्री दिल कृष्ण प्रजापति
- सदस्य श्री तुल्सी हरि प्रजापति
- सदस्य श्री राजेन्द्र श्रेष्ठ
- सदस्य श्री रेश्मा श्रेष्ठ
- सदस्य श्री उज्जवल श्रेष्ठ
- सदस्य श्री सरोज श्रेष्ठ

४) रक्तदान तथा दन्त शिविर कार्यक्रम :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा, मध्यपुर थिमि बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड तथा डेन्टल आर्ट गठ्ठाघरको संयुक्त आयोजनामा मध्यपुर थिमि ४ स्थित दुईपोखरी प्राङ्गणमा वृहत रक्तदान कार्यक्रम तथा नि:शुल्क दन्त शिविर संचालन गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा दन्त परीक्षण गराउनु हुने महानुभावहरुलाई अन्य सुविधाको लागि डेन्टल आर्टमा थप उपचारको सुविधा प्रदान गरिएको थियो ।

५) युरेस गठन तथा पुन: गठन कार्यक्रम :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा अन्तरगतका युवा रेडक्रस सर्कललाई नविकरण तथा नयाँ गठन कार्य उपशाखाका युवा उप-समितिको संयोजकत्वमा गरिएको थियो । जस अन्तरगत ७ वटा विद्यालय तथा १ बटा सामुदायिक गरी जम्मा ८ वटा युवा रेडक्रस सर्कलको गठन तथा नविकरण गरिएको थियो ।

६) प्राथमिक उपचार शिविर :

मध्यपुर थिमिको ऐतिहासिक बिस्का: जात्रामा यस उपशाखाद्वारा हरेक बर्ष नि:शुल्क प्राथमिक उपचार शिविर संचालन गर्दै आएका छौं । उक्त शिविरहरुमा नेपाल कोरिया

मैत्री नगरपालिका अस्पताल, मध्यपुर अस्पताल, बालकुमारी हेल्थ पोष्ट र नागरिक अस्पताल, आरोग्य अस्पताल, भक्तपुर ईन्टरनेशनल अस्पतालका प्रविधिक टोली, कार्यसमिति तथा उप-समितिका पदमधिकारी तथा स्वयंसेवकहरु सक्रिय सहभागी रहेको थियो । उक्त शिविरहरु उपशाखा कार्यालय बालकुमारी , दथुटोल, दुईपोखरी, दिगुटोल, सिद्धिकाली मन्दिर लगायत तथा मोबाईल टोली मार्फत विभिन्न स्थानहरुमा संचालन गरिएको थियो ।

७) भित्ते (क्यालेण्डर) पत्रिका विमोचन :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाबाट नयाँ बर्ष २०८० को उपलक्ष्यमा उपशाखाका कार्यक्रम संयोजक श्री कन्यामन्दिर प्रजापतिज्यूको संयोजकत्वमा भित्तेपत्रिका प्रकाशन गरिएको थियो । सो को विमोचन प्रमुख अतिथि मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका प्रमुख श्री सुरेन्द्र श्रेष्ठज्यूले गर्नु भएको थियो । सो अवसरमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका उप-प्रमुख श्री विजयकृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ४ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण पात्या श्रेष्ठ, वडा नं. ५ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ६ का अध्यक्ष श्री ज्ञानदास प्रजापति, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुर जिल्ला शाखाका सदस्य श्री तुईलाल श्रेष्ठ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाका पूर्व सभापतिज्यूहरु, वर्तमान कार्यसमितिका पदाधिकारीज्यूहरु तथा आजिवन सदस्यज्यूहरुको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो साथै उक्त भित्ते पत्रिकामा शुभ कामना विज्ञापन दिनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरुमा धन्यवाद ज्ञापन गरिएको थियो ।

८) जनचेतनामूलक प्रभातफेरी कार्यक्रम :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाबाट बि.सं. २०७२ बैशाख १२ गतेको महाभुकम्पको सम्झनामा जनचेतना मुलक प्रभातफेरी कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । प्रमुख अतिथि मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका प्रमुख श्री सुरेन्द्र श्रेष्ठज्यूले उद्घाटन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रम बालकुमारी मन्दिर प्रांगनबाट सुरु भई मध्यपुरको विभिन्न स्थानहरुमा परिक्रमा गरि पुन बालकुमारी मन्दिर प्रांगन मै समापन भएको थियो । सो अवसरमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका उप-प्रमुख श्री विजयकृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ४ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण पात्या श्रेष्ठ, वडा नं. ५ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ६ का अध्यक्ष श्री ज्ञानदास प्रजापति, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुर जिल्ला शाखाका सदस्य श्री तुईलाल श्रेष्ठ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर उपशाखाका पूर्व सभापतिज्यूहरु, वर्तमान कार्यसमिति पदाधिकारीज्यूहरु तथा आजिवन सदस्यज्यूहरु तथा विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीहरुको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो ।

९) फोटो प्रदर्शनी कार्यक्रम :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाबाट बि.सं. २०७२ बैशाख १२ गतेको महाभुकम्पको सम्झनामा राष्ट्रिय समाचार समितिका वरिष्ठ फोटो पत्रकार श्री रत्नकृष्ण फसी श्रेष्ठबाट खिचिएको फोटो प्रदर्शनी कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । सो अवसरमा मध्यपुर थिमि नगरपालिकाका प्रमुख सुरेन्द्र श्रेष्ठ, उप-प्रमुख श्री विजय कृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ४ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण पात्या श्रेष्ठ, वडा नं. ५ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण श्रेष्ठ, वडा नं. ६ का अध्यक्ष श्री ज्ञानदास प्रजापति, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भक्तपुर जिल्ला शाखाका सदस्य श्री तुईलाल श्रेष्ठ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाका पूर्व सभापतिज्यूहरु, वर्तमान कार्यसमिति पदाधिकारीज्यूहरु, आजिवन सदस्यज्यूहरु तथा स्थानिय वासिन्दाहरुले अवलोकन गर्नु भएको थियो ।

१०) विश्व रेडक्रस दिवस :

यस उपशाखाले विश्व रेडक्रस दिवसको उपलक्ष्यमा बागमती प्रदेशका सांसद् माननीय भुवनेश्वरी श्रेष्ठज्यूको प्रमुख आतिथ्यमा विभिन्न कार्यक्रम सहित मनायौं । स्थानिय बालकुमारी मन्दिर प्राङ्गण तथा उपशाखा कार्यालयमा दिपावली गरी मनाएको उक्त कार्यक्रममा कार्यसमिति तथा समिति, उप-समितिका पदाधिकारी सहित रेडक्रस स्वयंसेवकहरुको उपस्थिति रहेको थियो । सोही अवरसमा खुल्ला रक्तदान कार्यक्रम तथा, सताब्दी पुरुष डा. सत्यमोहन जोशीको १०४ औं जन्म जयन्ती समेत मनाएको थियो ।

११) स्यानेटरी प्याड तालिम :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखा अन्तरगत महिला उप-समिति तथा नवआर्दश बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको संयुक्त आयोजनामा स्यानटरी प्याड बनाउने

तालिम सम्पन्न गरियो । उपशाखाको महिला उपसमितिकै सदस्यद्वय श्री सुस्मा श्रेष्ठ तथा सम्झना श्रेष्ठद्वारा दिइएको तालिममा १९ जनाको सक्रिय सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रमको समापन तथा प्रमाण-पत्र वितरण कार्यक्रम मध्यपुर थिमि वडा नं. ४ का अध्यक्ष श्री बालकृष्ण पात्या श्रेष्ठज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको थियो । सो अवसरमा उपशाखाका सभापति श्री बाबुकाजी श्रेष्ठज्यू , नवआर्दश साकासका अध्यक्ष राकेश श्रेष्ठज्यू लगायत उपशाखा तथा साकोसका पदाधिकारी तथा सदस्यज्यूहरुको सहभागीता रहेको थियो ।

१२) बार्षिक योजना तथा बजेट तर्जुमा कार्यक्रम :

आर्थिक बर्ष २०८०/८१ को लागि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखालाइृ जनमुखी अभियान सहितको कार्यक्रम संचालन गर्न मिति २०८० असार २५ गतेको दिन उपशाखाको बार्षिक कार्यक्रम योजना तथा बजेट तर्जूमा गरिएको थियो । सो कार्यक्रममासभापति बाबुकाजी श्रेष्ठज्यू, सचिव जीबन श्रेष्ठज्यू तथा कोषध्यक्ष काशीभक्त कायष्ठज्यूले प्रतिवेदन पेश गर्नु भएको थियो । साथै सो प्रतिवेदनहरुमा व्यापक छलफल गरि पूर्व सभापति ज्यूहरुको अमूल्य सुझावहरु सहित उपशाखाको बार्षिक कार्यक्रम योजना तथा बजेट तर्जूमा पारित गरिएको थियो ।

१३) तालिम तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम :

यस उपशाखाद्वारा कार्यसमिति पदाधिकारीज्यूहरुको लागि अत्यावश्यक बैठक प्रणाली तालिम, तथा स्थानीय समुदायका लागि कोरोनाको कारण उच्च जोखिमलाई न्यूनिकरण गर्ने उद्देश्यले विभिन्न समयमा मध्यपुर थिमि नगरभित्र सचेतना तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम अन्तर्गत पम्पलेट टाँस तथा कोरोना सम्बन्धी माईकिङ कार्यक्रम मध्यपुर थिमि नगरभित्र डिस्टेम्पर छर्कने कार्यक्रम सफलता पूर्वक सम्पन्न गरिएको थियो ।

१४) स्थापना दिवस :

मिति २०८० साउन २९ गतेका दिन यस नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाको २६ औं स्थापना दिवस सभ्यभव्य रुपमा सम्पन्न भयो । उपशाखाका सभापति श्री बाबुकाजी श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा खुल्ला रक्तदान, डेंगी रोग सम्बन्धित सचेतनामूलक र्‍याली समेत गरिएको थियो । साथै उक्त कार्यक्रममा उपशाखाका सम्पूर्ण पदाधिकारी तथा समिति-उपसमितिका पदाधिकारीहरु सहित आजिवन सदस्यज्यूहरुको उपस्थितिमा बालकुमारी मन्दिर प्राङ्गणमा दीप प्रज्वलनसमेत गरी मनाएको थियो ।

१५) खाता संचालन

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले यस वर्षदेखि विभिन्न उपसमितिको कोष स्थापना गरी छुटै खाता संचालनमा ल्याएको छ । उपसमितिका संयोजक, सभापति र कोषाध्यक्षको संयुक्त रुपमा दस्तखत गर्ने गरी कर्मचारी अपदान कोष बालकुमारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.मा र शवबाहन व्यवस्थापन कोष, विपद् व्यवस्थापन कोष र स्वास्थ्य उपचार कोषका लागि कार्यविनायक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.मा खाता संचालन गरेको छ । उक्त खाता खोल्न थेम्मृङ मासिक पत्रिकाबाट रू. ५०००।- , पल्पसा जनरल सप्लायर्सबाट रू. ५०००।- र मध्यपुर थिमि स्टोर्सबाट रू. ५०००।- सहयोग प्राप्त भएको थियो ।

१६) प्राथमिक उपचार शिविर

मध्यपुर थिमि नपा वडा नं. ४ स्थित दथुटोलमा कृष्ण भजन खल:द्वारा आयोजित कृष्णपूजा रथ यात्रामा यस उपशाखाले घुम्ती प्राथमिक स्वास्थ्य शिविर संचालन गरेको थियो । सयौं भक्तजनहरुलाई सहभागिता रहेको उक्त कृष्ण पूजामा सहभागीहरुलाई प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गरेको थिए । उक्त कार्यक्रममा नेपाल कोरिया मैत्री नगर पालिका अस्पतालबाट प्राविधिक सहयोग प्राप्त भएको थियो भने रेडक्रसका सदस्यहरु सहभागी रहेको थियो ।

१७) नेपाल रेडक्रस दिवस :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको स्थापना दिवसको रुपमा हरेक बर्ष उपशाखा कार्यालयमा रेडक्रसका जन्मदाता जाँ हेनरी ड्युनाको तस्बिरमा माल्यार्पण सहित दिपावली गरी मनाउदै आएको छ । उक्त कार्यक्रमहरुमा उपशाखाका पदाधिकारीज्यूहरु सहित उप समितिका पदाधिकारी तथा स्वयंसेवकहरुको उपस्थित रहेको थियो ।

१८) शववाहन पूजा :

विजया दशमीको उपलक्ष्यमा यस उपशाखाद्वारा संचालित शवबाहनको हरेक बर्ष विधिवत् पुजा सम्पन्न गरियो । उक्त कार्यक्रममा उपशाखाका पदाधिकारीज्यूहरु सहित उप समितिका पदाधिकारी तथा स्वयंसेवकहरुको उपस्थिति रहेको थियो । सो अवसरमा स्वयंमसेवक साथीहरुलाई स्वयंमसेवक ज्याकेट समेत वितरण गरिएको थियो । उक्त ज्याकेट मध्यपुर थिमि वडा नं. ४ शंखधर चोक निवासी जीवनलाल छुँ श्रेष्ठले सहयोग गर्नु भएको थियो ।

१९) राहत सहयोग :

मध्यपुर थिमि नगरपालिका वडा नं. ५ दिगु टोल स्थित शिव मन्दिर पाखोमा पहिरो जाने क्रममा पिडित ३ घर परिवार र मध्यपुर थिमि नगरपालिका वडा नं. ६ नगरपालिका भवन पछाडी को आगलागी भएको घरका पीडित परिवारलाई रासन, त्रिपाल, र घरायसी सामग्री सहित भौतिक राहत सामग्री वितरण गरिएका थियौं ।

२०) रेडक्रसलाई जिन्सी सहयोग :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखालाई विभिन्न समाजसेवी महानुभावहरुले जिन्सी सहयोग गरेका छन् -

क) योगल कर्माचार्य (विपी सेट, अक्सिमीटर, वेटिङ्ग मेशिन)
ख) हरि बोडे श्रेष्ठ (सुगर मेशिन)
ग) हरिकृष्ण श्रेष्ठ (माईक र स्पीकर)
घ) दीपिका श्रेष्ठ (व्हीलचेयर)
ङ) शिव श्रेष्ठ (अग्नी नियन्त्रक)
च) श्रीराम श्रेष्ठ र नजरमान श्रेष्ठ (हाण्डमाईक)

२१) सहभागिता :

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मध्यपुर थिमि उपशाखाले नेरेसो जिल्ला शाखा भक्तपुर, स्थानीय सरकार तथा विभिन्न संघ-संस्थाद्वारा आयोजित कार्यक्रमहरुमा सक्रिय सहभागिता जनाउदै आइरहेको जानकारी गराउदै तपसिल कार्यक्रमहरुमा तपसिल महानुभावहरुको गरिमामय उपस्थिति रेहेको कुरा अवगत गराउन चाहन्छौं ।

- स्थानिय सरकारबाट वितरित खाद्य राहत वितरण कार्यक्रममा सक्रिय स्वंयम सेवकको रुपमा सहभागीता
- नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा भक्तपुरको आयोजनामा सवारी साधनमा डिस्टेम्पर छर्कने कार्यक्रममा सक्रिय स्वंयमसेवकको रुपमा सहभागिता
- यस उपशाखाको क्षेत्रमा परेका मध्यपुर थिमि नगर पालिका क्षेत्रहरुमा डिस्टेम्पर छर्कने कार्यक्रममा सक्रिय स्वंयमसेवकको रुपमा सहभागिता ।
- नेरेसो जिल्ला शाखा भक्तपुरद्वारा आयोजित कार्यक्रमहरुमा सक्रिय सहभागिता
- स्थानिस सरकार तथा विभिन्न संघ-संस्थाद्वारा आयोजित कार्यक्रमहरुमा सक्रिय सहभागिता रहेका थियौं ।
  साथै संस्थाले हरेक बर्षको लागि तपसिल कार्यक्रम मार्फत संस्थाको प्रर्वधन तथा स्थानिय जनसमुदायको सेवा गर्ने जर्मको गरेका छौं ।
- सोसाइटीको नियमित बैठक प्रत्येक महिनाको अन्तिम शुक्रबार हुनेछ ।
- सोसाइटीको लागि आकस्मिक बैठक तथा आकस्मिक योजना तयार गरिने ।
- स्थानिय सरकार तथा अन्य संघ/संस्थाहरुसँग समन्वय गरि कार्यक्रम गरिने ।
- माथिल्लो निकायबाट संचालन हुने स्थानिय तथा राष्ट्रियस्तरको कार्यक्रमहरु आतिथ्यता गरिने तथा सहभागी हुने ।
- समय सापेक्ष रेडक्रस तालिम गर्ने तथा तालिममा पठाउने र शाखा अवलोकन भ्रमण गरिने ।

अन्तमा पुनः एक पटक "रेडक्रस अभियानमा लागौं, विपत्तिमा परेका मानवलाई सहयोग गरौं " मानवीय भावनाका साथ अगाडि बढौं, मानव कल्यानमा सेवारत रहौं । जय रेडक्रस ।

ब्लड बैंकहरुको सम्पर्क नम्बर

Himal Hospital – (Kamalpokhari)
9862737316
9818810967
01-4415076

Redcross -

(Kalimaati) - 014288486, 014288485

(Bhaktapur)- 016620001
016611661, 016612266

Nobel Hospital - (Sinamangal)
014110893
014110842

Grande Hospital - (Dhapasi)
015159266
015159267

Lalitpur - (Pulchowk)
015527033

Gangalal Hospital - (Basbaari)
014371375

Teaching Hospital - (Maharajgunj)
014412303

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

भक्तपुर जिल्लामा संचालित एम्बुलेन्स सेवा

चालकको नाम थर	फोन नं.	एम्बुलेन्सको धनी (निकाय)
पुण्य खत्रीराजन बासुकला/	9851082799	भक्तपुर नगरपालिका
बुद्ध कृष्ण बाग	9841257048	मध्यपुर ठिमी नगरपालिका
केशवराज थापा	9841395199	सुर्यविनायक नगरपालिका
शिवहरी अधिकारी	9851241809	चाँगुनारायण नगरपालिका
मिलन पुरी	9849857332	नेपाल रेडक्रस सोसाईटी भक्तपुर
केशवराज थापामगर	9841257892	जिल्ला समन्वय समिति
भिमसेन गेलाल	9860171552	भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल
लक्ष्मण श्रेष्ठ	9860025333	डाईवामुरा अस्पताल .
रकि दुवालरमेश कुस्मा/	9851018177	मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द्र
कृष्ण राम कोजु	9840256350	भक्तपुर अस्पताल
कृष्ण चन्द्र श्रेष्ठ	9841257048	नेपाल कोरिया मैत्री अस्पताल
नविन परियार सानुकाजी श्रेष्ठ	9851133613	मध्यपुर अस्पताल
दिपक घजु	9851133797	नागरिक सामुदायिक अस्पताल
लक्ष्मी भक्त ह्याङ्गजु	9843559090	नेपाल रेडक्रस सोसाइटी ननिलन्चोक
भिमबहादुर खत्री	9843633744	सुडाल ब्रह्मायणी विकाश केन्द्र
राकेश राजथला	9741323296	अखण्ड सेवा समिति
श्रीकृष्ण खड्का	9841477794	ग्रामिण विकाश पुर्वाधार केन्द्र
विवेक लामिछाने	9841233600	नेपाल रेडक्रस सोसाईटी नगरकोट
दिपक थापा	9741233815	नेपाल रेडक्रस ताथली शाखा

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य एवम् शुभेच्छुक
महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

कृष्णबहादुर प्रजापति
अध्यक्ष एवम्

थिमि स्वाबलम्बन
बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मध्यपुर थिमि न.पा. ६, चपाचो
फोन: ०१-६६३९६५३

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण नेपालीहरुमा
हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछु ।

सूर्यकृष्ण थापा श्रेष्ठ
मध्यपुर थिमि न.पा.-४
शंखधरचोक
९८४१४००५५०

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा
सम्पूर्ण शिक्षक-शिक्षिका, अभिभावक, विद्यार्थीवर्ग
एवं शुभचिन्तक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

विनोदकुमार कोइराला
प्रिन्सिपल एवं

ग्लाडस्टोन एकेडेमी परिवार
मध्यपुर थिमि न.पा.-८, मिलरोड, बोडे
०१-६६३१५८८

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष,
शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको
उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग
एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा
हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

शुभकामना डिजिटल फोटो स्टुडियो
शंखधरचोक, मध्यपुर थिमि-४
फोन नं. : ९८४१६४६६३४

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

कार्यक्रमहरुको गतिविधि

बि.सं. २०७२ बैशाख १२ लाई सम्झी भूकम्प दिवसको सचेतनामूलक र्‍याली

बि.सं. २०८० नयाँवर्षको क्यालेण्डर विमोचन

बि.सं. २०७२ को भूकम्पका तस्बिरहरु प्रदर्शनी

रक्तदान कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै मा. भावना श्रेष्ठ

रक्तदान कार्यक्रममा रक्तदान गर्दै रक्तदाताहरु

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

कार्यक्रमहरुको गतिविधि

सताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशीको स्मृति दिवसमा उपप्रधानमन्त्री तथा गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठबाट सम्मान ग्रहण गर्दै

मध्यपुर थिमि नगरपालिकाको २७ औं स्थापना दिवसमा सहभागी

नेरेसो, मध्यपुर थिमि उपशाखा, थिमि जेसीज र ल्याय्म्ह पुचः थिमिको लागि जग्गा प्राप्तको छलफल

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

कार्यक्रमहरुको गतिविधि

नेरेसो, मध्यपुर थिमि उपशाखाको आ.व. २०७९/८० को समीक्षा तथा आ.व. २०८०/८१ कार्ययोजना तर्जुमा वैठक

डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक र्‍याली तथा पर्चा वितरण

डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक पर्चा वितरण गर्दै

नेपाल रेडक्रस दिवस तथा डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक र्‍याली

रक्तदान कार्यक्रममा रक्तदान गर्दै रक्तदाताहरु

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

कार्यक्रमहरुको गतिविधि

बालप्रेम मा.वि.मा डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक प्रशिक्षण

नवरत्न ई.से. स्कुलमा डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक प्रशिक्षण

होली गार्डेन ई. स्कसलमा डेंगु रोग सम्बन्धी जनचेतनामूलक प्रशिक्षण

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

मध्यपुर थिमि उपशाखा

आ.व. २०७९/८० मा गठन/पर्नगठन भएका जुरेस/युरेस

होली गार्डेन इङ्गलिस स्कुलमा युरेसका कार्यसमिति

नवरत्न इङ्गलिस सेकेण्डरी स्कुलमा युरेसका कार्यसमिति

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवं शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय **शुभ-कामना** व्यक्त गर्दछौं ।

स्वस्तिक प्रिन्टिङ्ग प्रेस

निगूपुखू, मध्यपुर थिमि-४,
फोन: ०१-६२०२१६८

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहकवर्ग एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

सत्यम् शिवम् सुन्दरम् खाद्यान्न उद्योग

मध्यपुर थिमि न.पा.-३, तेर्साटार
फोन: ९८४१२७९४१७

नेपाल सम्वत् ११४४ नयाँवर्ष, शुभ-दीपावली एवं छठ पर्वको

उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण अभिभावक, शिक्षक, विद्यार्थीहरु एवम् शुभेच्छुक महानुभावहरुमा हार्दिक मंगलमय

शुभ-कामना

व्यक्त गर्दछौं ।

C.V.M. English School

मध्यपुर थिमि न.पा.-३, गङ्गाघर
फोन: ९८५१००३३०४